

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	643 Kcal 14,1g Prot 27,6g Lip 83,7g Hc	2	557 Kcal 13,8g Prot 28,2g Lip 57,8g Hc	3	581 Kcal 23,7g Prot 25,2g Lip 72,4g Hc	4	643 Kcal 28,3g Prot 19,4g Lip 88g Hc	5	
	Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan					
649 Kcal 28,1g Prot 29g Lip 71,7g Hc	8	501 Kcal 23,6g Prot 8,7g Lip 79,3g Hc	10	664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc	11	705 Kcal 28,8g Prot 29,3g Lip 80,8g Hc	12		
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan					
661 Kcal 20,3g Prot 19,4g Lip 100,2g Hc	15	743 Kcal 62,2g Prot 32,1g Lip 48,9g Hc	16	569 Kcal 26,9g Prot 25,2g Lip 70,5g Hc	17	553 Kcal 26,9g Prot 24,8g Lip 55,1g Hc	18	606 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 87g Hc	19
Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan					
790 Kcal 36,4g Prot 30,7g Lip 87,8g Hc	22	632 Kcal 25,1g Prot 31,1g Lip 65,8g Hc	23	518 Kcal 29,2g Prot 18,9g Lip 81,3g Hc	24	654 Kcal 32,3g Prot 29,1g Lip 71,7g Hc	25	570 Kcal 11,3g Prot 9,7g Lip 107,4g Hc	26
Judías verdes con patata Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan					
625 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 70,4g Hc	29	597 Kcal 27,8g Prot 24,9g Lip 75,1g Hc	30						
Crema de calabacín y queso Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan								

**Legendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



## ¿Y para cenar?

### Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

### La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

**No olvides practicar ejercicio de manera regular.**  
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

