

| Lunes  |    | Martes  |    | Miércoles   |    | Jueves   |    | Viernes   |    |
|--|----|---|----|---|----|--|----|---|----|
| 825 Kcal 33,9g Prot 38,8g Lip 83g Hc   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |
| 1  |    |   |    |   |    |  |    |   |    |
| Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>Pan                                   |    |   |    |   |    |  |    |   |    |
| 536 Kcal 30,8g Prot 20,8g Lip 55,7g Hc   | 4  | 952 Kcal 29,9g Prot 45,9g Lip 99,6g Hc  | 5  | 523 Kcal 24,3g Prot 20,2g Lip 63g Hc  | 6  | 607 Kcal 21,4g Prot 26,6g Lip 69,7g Hc   | 7  | 663 Kcal 27,1g Prot 22,1g Lip 86,8g Hc  | 8  |
| Sopa de puchero<br>Filete de pollo al chilindrón<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan                          |    | Arroz al horno<br>Rabas empanadas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan                 |    | Lentejas guisadas<br>Tortilla francesa de jamón york<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur sabor<br>Pan                                   |    | Crema de verduras<br>Salchichas frescas<br>Salsa de tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral                                 |    | Macarrones con tomate<br>Merluza a la vasca<br>Guisantes salteados<br>Melocotón en almibar<br>Pan |    |
| 573 Kcal 21,3g Prot 22,8g Lip 72,1g Hc   | 11 | 551 Kcal 23,6g Prot 19,2g Lip 69,4g Hc  | 13 | 755 Kcal 22,4g Prot 28,9g Lip 101,5g Hc   | 14 | 692 Kcal 47,1g Prot 32,9g Lip 50,2g Hc   | 15 |   |    |
| Crema de calabacín y queso<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan          |    | Fideuá<br>Entremeses variados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan              |    | Arroz con tomate<br>Huevo frito con salchichas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |    | Sopa cubierta<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur sabor<br>Pan                             |    |   |    |
| 411 Kcal 9,3g Prot 8,6g Lip 74,3g Hc   | 18 | 632 Kcal 30g Prot 18,7g Lip 83,8g Hc  | 19 | 765 Kcal 33,3g Prot 35,6g Lip 76,3g Hc  | 20 | 614 Kcal 34,2g Prot 23,8g Lip 64,1g Hc   | 21 | 696 Kcal 30,1g Prot 32,4g Lip 71,7g Hc  | 22 |
| Crema de puerro<br>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan            |    | Espirales con tomate y atún<br>Bacalao a la vizcaina<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan |    | Arroz a la milanesa<br>Librito de lomo de sajonia y queso<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |    | Sopa de ave con fideos<br>Filete de pollo empanado<br>Salteado de patata y champiñón<br>Fruta del tiempo<br>Pan                |    | Garbanzos guisados<br>Huevo frito<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan                         |    |
| 690 Kcal 28,1g Prot 27,5g Lip 81,1g Hc   | 25 | 600 Kcal 24g Prot 21,5g Lip 76,3g Hc  | 26 | 699 Kcal 30,9g Prot 34g Lip 63,5g Hc  | 27 | 689 Kcal 34,5g Prot 26,5g Lip 82,8g Hc   | 28 | 688 Kcal 29,2g Prot 33,1g Lip 66,2g Hc  | 29 |
| Espaguetis carbonara<br>Merluza a la romana<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |    | Paella valenciana<br>Entremeses variados<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan   |    | Patatas guisadas con magro<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan   |    | Lentejas con arroz<br>Tortilla de patata<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |    | Hervido valenciano<br>Burger meat de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Yogur sabor<br>Pan       |    |

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

## Ayuda a tu tránsito intestinal, incorpora fibra en tu dieta.

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.

