

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
773 Kcal 27,9g Prot 24,1g Lip 109,5g Hc	7	623 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 71,4g Hc	8	678 Kcal 46,8g Prot 27,6g Lip 58,6g Hc	9	550 Kcal 13,8g Prot 19,9g Lip 78,1g Hc	10		
	Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
709 Kcal 23g Prot 37,6g Lip 69,9g Hc	13	655 Kcal 32,3g Prot 28,8g Lip 72,4g Hc	14	568 Kcal 28,2g Prot 22,2g Lip 63,1g Hc	15	523 Kcal 28,9g Prot 15,6g Lip 66,7g Hc	16	608 Kcal 28,5g Prot 28,7g Lip 67,2g Hc	17
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan					
614 Kcal 22,2g Prot 25g Lip 76,2g Hc	20	660 Kcal 34,5g Prot 28,8g Lip 74,6g Hc	21	501 Kcal 13,2g Prot 12,4g Lip 82,8g Hc	22	601 Kcal 41,1g Prot 28g Lip 44,5g Hc	23	730 Kcal 39g Prot 22,1g Lip 89,8g Hc	24
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan					
528 Kcal 18,2g Prot 22,4g Lip 61,2g Hc	27	635 Kcal 37,9g Prot 25,5g Lip 66,4g Hc	28	517 Kcal 26,9g Prot 21,7g Lip 76,4g Hc	29	664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 75g Hc	30		
Patatas con calamares Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan						

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
780 Kcal 30,7g Prot 22,1g Lip 113,2g Hc	7	602 Kcal 26,6g Prot 26,4g Lip 67,6g Hc	8	688 Kcal 49,3g Prot 28,2g Lip 56,4g Hc	9	506 Kcal 26,2g Prot 11,5g Lip 72,2g Hc	10		
	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
671 Kcal 35,4g Prot 32,6g Lip 58,2g Hc	13	478 Kcal 27,4g Prot 9,8g Lip 67,7g Hc	14	500 Kcal 28,6g Prot 18,7g Lip 53,5g Hc	15	605 Kcal 31g Prot 14,9g Lip 85,2g Hc	16	734 Kcal 34g Prot 40g Lip 70,8g Hc	17
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan					
600 Kcal 24,2g Prot 24,2g Lip 70,7g Hc	20	691 Kcal 32,5g Prot 34,2g Lip 72,2g Hc	21	577 Kcal 32,1g Prot 22,5g Lip 85,5g Hc	22	616 Kcal 43,7g Prot 28,7g Lip 44,2g Hc	23	720 Kcal 28,9g Prot 22,6g Lip 97,8g Hc	24
Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan					
506 Kcal 16,2g Prot 21,2g Lip 60,6g Hc	27	588 Kcal 32,5g Prot 22,5g Lip 66,5g Hc	28	645 Kcal 35,8g Prot 21g Lip 77g Hc	29	487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,3g Hc	30		
Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis al ajillo Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan						

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
719 Kcal 29,8g Prot 21g Lip 101,7g Hc	7	460 Kcal 13,6g Prot 21,9g Lip 51,9g Hc	8	687 Kcal 49,8g Prot 28,2g Lip 55,7g Hc	9	534 Kcal 13,4g Prot 19,8g Lip 75g Hc	10		
	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan					
585 Kcal 42,7g Prot 24,9g Lip 47,2g Hc	13	489 Kcal 27,5g Prot 9,3g Lip 71,7g Hc	14	535 Kcal 29,2g Prot 20,8g Lip 56,9g Hc	15	517 Kcal 25,6g Prot 14,5g Lip 70,7g Hc	16	602 Kcal 19,8g Prot 16,9g Lip 93,1g Hc	17
Ensalada de huevo, patata y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan					
593 Kcal 21,8g Prot 23,2g Lip 75,4g Hc	20	466 Kcal 22,4g Prot 22,1g Lip 44,9g Hc	21	556 Kcal 31,4g Prot 22,5g Lip 81,3g Hc	22	625 Kcal 43,7g Prot 29,7g Lip 44,2g Hc	23	608 Kcal 37,5g Prot 14g Lip 79,4g Hc	24
Crema de calabacín Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan					
509 Kcal 16,3g Prot 21,2g Lip 61,1g Hc	27	524 Kcal 24,3g Prot 17,4g Lip 67,4g Hc	28	533 Kcal 21,4g Prot 19,3g Lip 68g Hc	29	499 Kcal 27,3g Prot 9,4g Lip 74,3g Hc	30		
Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis al ajillo Merluza a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan						

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc 7    450 Kcal 12,5g Prot 25,4g Lip 43,2g Hc 8    690 Kcal 47,2g Prot 29,5g Lip 56,3g Hc 9    542 Kcal 9,6g Prot 20,5g Lip 79,4g Hc 10				
	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
673 Kcal 33,3g Prot 33,9g Lip 58,1g Hc 13    532 Kcal 31,9g Prot 39,2g Lip 50,4g Hc 14    515 Kcal 24g Prot 19,4g Lip 60,7g Hc 15    546 Kcal 26,2g Prot 16,1g Lip 72,9g Hc 16    815 Kcal 24,5g Prot 37,1g Lip 98,3g Hc 17				
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc 20    511 Kcal 21,7g Prot 31,2g Lip 36,8g Hc 21    679 Kcal 30g Prot 23,8g Lip 85,4g Hc 22    618 Kcal 41,6g Prot 30g Lip 44,1g Hc 23    775 Kcal 34,1g Prot 22,1g Lip 106,3g Hc 24				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
508 Kcal 14,1g Prot 22,5g Lip 60,6g Hc 27    526 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 68,9g Hc 28    513 Kcal 19,5g Prot 15,7g Lip 73,5g Hc 29    596 Kcal 31,9g Prot 15,5g Lip 59,1g Hc 30				
Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis al ajillo Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc 7    604 Kcal 24,5g Prot 27,6g Lip 67,6g Hc 8    669 Kcal 49,4g Prot 30g Lip 46,4g Hc 9    542 Kcal 9,6g Prot 20,5g Lip 79,4g Hc 10</p>				
	<p>Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos</p>	<p>Espirales al ajillo Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>
<p>652 Kcal 35,6g Prot 34,4g Lip 48,2g Hc 13    479 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 67,7g Hc 14    511 Kcal 26,3g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc 15    546 Kcal 26,2g Prot 16,1g Lip 72,9g Hc 16    736 Kcal 31,9g Prot 41,3g Lip 70,7g Hc 17</p>				
<p>Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur de soja Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>
<p>603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc 20    693 Kcal 30,4g Prot 35,5g Lip 72,2g Hc 21    679 Kcal 30g Prot 23,8g Lip 85,4g Hc 22    618 Kcal 41,6g Prot 30g Lip 44,1g Hc 23    754 Kcal 36,3g Prot 22,5g Lip 96,3g Hc 24</p>				
<p>Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos</p>
<p>487 Kcal 16,4g Prot 23g Lip 50,6g Hc 27    599 Kcal 30,2g Prot 23,5g Lip 69,5g Hc 28    513 Kcal 19,5g Prot 15,7g Lip 73,5g Hc 29    489 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 70,3g Hc 30</p>				
<p>Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos</p>	<p>Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Espaguetis al ajillo Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>7</b>				
	782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc	556 Kcal 34,1g Prot 21,9g Lip 58,6g Hc	551 Kcal 39g Prot 24,9g Lip 41,4g Hc	543 Kcal 5,7g Prot 19,8g Lip 86g Hc
	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<b>13</b>				
673 Kcal 33,3g Prot 33,9g Lip 58,1g Hc	340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc	511 Kcal 26,3g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc	547 Kcal 22,3g Prot 15,4g Lip 79,5g Hc	634 Kcal 33g Prot 28,6g Lip 69,4g Hc
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<b>20</b>				
603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc	600 Kcal 30,8g Prot 25,7g Lip 69,9g Hc	680 Kcal 26,1g Prot 23,1g Lip 92g Hc	479 Kcal 33,4g Prot 25,4g Lip 29,2g Hc	775 Kcal 34,1g Prot 22,1g Lip 106,3g Hc
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
<b>27</b>				
488 Kcal 22,8g Prot 16,6g Lip 59,7g Hc	599 Kcal 30,2g Prot 23,5g Lip 69,5g Hc	513 Kcal 15,5g Prot 14,9g Lip 79,7g Hc	350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc	30
Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	30

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

### Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc 7 604 Kcal 24,5g Prot 27,6g Lip 67,6g Hc 8 551 Kcal 39g Prot 24,9g Lip 41,4g Hc 9 543 Kcal 5,7g Prot 19,8g Lip 86g Hc 10				
<p>Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				
673 Kcal 33,3g Prot 33,9g Lip 58,1g Hc 13 340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 14 511 Kcal 26,3g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc 15 547 Kcal 22,3g Prot 15,4g Lip 79,5g Hc 16 736 Kcal 31,9g Prot 41,3g Lip 70,7g Hc 17				
<p>Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Macarrones boloñesa s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				
603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc 20 693 Kcal 30,4g Prot 35,5g Lip 72,2g Hc 21 680 Kcal 26,1g Prot 23,1g Lip 92g Hc 22 479 Kcal 33,4g Prot 25,4g Lip 29,2g Hc 23 775 Kcal 34,1g Prot 22,1g Lip 106,3g Hc 24				
<p>Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p>				
508 Kcal 14,1g Prot 22,5g Lip 60,6g Hc 27 599 Kcal 30,2g Prot 23,5g Lip 69,5g Hc 28 513 Kcal 15,5g Prot 14,9g Lip 79,7g Hc 29 350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 30				
<p>Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc 7    604 Kcal 24,5g Prot 27,6g Lip 67,6g Hc 8    690 Kcal 47,2g Prot 29,5g Lip 56,3g Hc 9    507 Kcal 24,1g Prot 12,7g Lip 72,2g Hc 10</p>				
	<p>Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</p>	<p>Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>
<p>673 Kcal 33,3g Prot 33,9g Lip 58,1g Hc 13    479 Kcal 25,3g Prot 11,1g Lip 67,7g Hc 14    511 Kcal 26,3g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc 15    606 Kcal 28,9g Prot 16,1g Lip 85,1g Hc 16    736 Kcal 31,9g Prot 41,3g Lip 70,7g Hc 17</p>				
<p>Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>
<p>601 Kcal 22,1g Prot 25,4g Lip 70,7g Hc 20    693 Kcal 30,4g Prot 35,5g Lip 72,2g Hc 21    679 Kcal 30g Prot 23,8g Lip 85,4g Hc 22    618 Kcal 41,6g Prot 30g Lip 44,1g Hc 23    722 Kcal 26,8g Prot 23,9g Lip 97,7g Hc 24</p>				
<p>Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Revuuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos</p>
<p>508 Kcal 14,1g Prot 22,5g Lip 60,6g Hc 27    599 Kcal 30,2g Prot 23,5g Lip 69,5g Hc 28    546 Kcal 33,7g Prot 22,3g Lip 76,9g Hc 29    489 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 70,3g Hc 30</p>				
<p>Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos</p>	<p>Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Espaguetis al ajillo Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	<p>Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>	

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<p>782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc 7    450 Kcal 12,5g Prot 25,4g Lip 43,2g Hc 8    652 Kcal 45g Prot 27,7g Lip 53,9g Hc 9    542 Kcal 9,6g Prot 20,5g Lip 79,4g Hc 10</p>				
<p>Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espirales al ajillo Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				
<p>635 Kcal 31,2g Prot 32,1g Lip 55,7g Hc 13    532 Kcal 31,9g Prot 39,2g Lip 50,4g Hc 14    515 Kcal 24g Prot 19,4g Lip 60,7g Hc 15    546 Kcal 26,2g Prot 16,1g Lip 72,9g Hc 16    815 Kcal 24,5g Prot 37,1g Lip 98,3g Hc 17</p>				
<p>Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				
<p>603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc 20    511 Kcal 21,7g Prot 31,2g Lip 36,8g Hc 21    679 Kcal 30g Prot 23,8g Lip 85,4g Hc 22    618 Kcal 41,6g Prot 30g Lip 44,1g Hc 23    738 Kcal 32g Prot 20,4g Lip 103,8g Hc 24</p>				
<p>Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Pisto de verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos</p>				
<p>470 Kcal 12g Prot 20,7g Lip 58,2g Hc 27    526 Kcal 19,7g Prot 19,1g Lip 68,9g Hc 28    513 Kcal 19,5g Prot 15,7g Lip 73,5g Hc 29    457 Kcal 23,7g Prot 10,8g Lip 44,2g Hc 30</p>				
<p>Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espaguetis al ajillo Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc	7	556 Kcal 34,1g Prot 21,9g Lip 58,6g Hc	8	529 Kcal 41,2g Prot 25,4g Lip 31,4g Hc	9	543 Kcal 5,7g Prot 19,8g Lip 86g Hc	10		
	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
635 Kcal 31,2g Prot 32,1g Lip 55,7g Hc	13	340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc	14	511 Kcal 26,3g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc	15	547 Kcal 22,3g Prot 15,4g Lip 79,5g Hc	16	634 Kcal 33g Prot 28,6g Lip 69,4g Hc	17
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc	20	600 Kcal 30,8g Prot 25,7g Lip 69,9g Hc	21	680 Kcal 26,1g Prot 23,1g Lip 92g Hc	22	479 Kcal 33,4g Prot 25,4g Lip 29,2g Hc	23	754 Kcal 36,3g Prot 22,5g Lip 96,3g Hc	24
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos					
467 Kcal 25,1g Prot 17,1g Lip 49,7g Hc	27	599 Kcal 30,2g Prot 23,5g Lip 69,5g Hc	28	513 Kcal 15,5g Prot 14,9g Lip 79,7g Hc	29	350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc	30		
Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>782 Kcal 28,6g Prot 23,4g Lip 113,1g Hc 7    604 Kcal 24,5g Prot 27,6g Lip 67,6g Hc 8    513 Kcal 36,8g Prot 23,1g Lip 39g Hc 9    543 Kcal 5,7g Prot 19,8g Lip 86g Hc 10</p>				
<p>Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				
<p>635 Kcal 31,2g Prot 32,1g Lip 55,7g Hc 13    340 Kcal 17,1g Prot 6,4g Lip 52,7g Hc 14    511 Kcal 26,3g Prot 19,7g Lip 56,5g Hc 15    547 Kcal 22,3g Prot 15,4g Lip 79,5g Hc 16    736 Kcal 31,9g Prot 41,3g Lip 70,7g Hc 17</p>				
<p>Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Macarrones boloñesa s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				
<p>603 Kcal 21,9g Prot 23,9g Lip 76,8g Hc 20    693 Kcal 30,4g Prot 35,5g Lip 72,2g Hc 21    680 Kcal 26,1g Prot 23,1g Lip 92g Hc 22    479 Kcal 33,4g Prot 25,4g Lip 29,2g Hc 23    738 Kcal 32g Prot 20,4g Lip 103,8g Hc 24</p>				
<p>Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Arroz con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos</p>				
<p>470 Kcal 12g Prot 20,7g Lip 58,2g Hc 27    599 Kcal 30,2g Prot 23,5g Lip 69,5g Hc 28    513 Kcal 15,5g Prot 14,9g Lip 79,7g Hc 29    350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 30</p>				
<p>Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p>				

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
774 Kcal 25,8g Prot 25,4g Lip 109,5g Hc	7	625 Kcal 23,9g Prot 28,4g Lip 71,4g Hc	8	679 Kcal 44,7g Prot 28,9g Lip 58,6g Hc	9	552 Kcal 11,7g Prot 21,2g Lip 78,1g Hc	10		
	Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
696 Kcal 39,7g Prot 34,9g Lip 56,3g Hc	13	656 Kcal 30,2g Prot 30,1g Lip 72,3g Hc	14	579 Kcal 25,9g Prot 23,2g Lip 66,1g Hc	15	525 Kcal 26,8g Prot 16,9g Lip 66,6g Hc	16	609 Kcal 26,4g Prot 30g Lip 67,1g Hc	17
Ensalada de huevo, patata y atún Dados de pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
616 Kcal 20,1g Prot 26,3g Lip 76,1g Hc	20	661 Kcal 32,4g Prot 30,1g Lip 74,5g Hc	21	503 Kcal 11,1g Prot 13,6g Lip 82,7g Hc	22	603 Kcal 39g Prot 29,3g Lip 44,4g Hc	23	732 Kcal 36,9g Prot 23,4g Lip 89,8g Hc	24
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos					
530 Kcal 16,1g Prot 23,7g Lip 61,2g Hc	27	646 Kcal 35,5g Prot 26,5g Lip 69,4g Hc	28	514 Kcal 19,5g Prot 15,7g Lip 73,5g Hc	29	666 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,9g Hc	30		
Patatas con calamares Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis al ajillo Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
773 Kcal 27,9g Prot 24,1g Lip 109,5g Hc 7	623 Kcal 26g Prot 27,2g Lip 71,4g Hc 8	687 Kcal 49,8g Prot 28,2g Lip 55,7g Hc 9	550 Kcal 13,8g Prot 19,9g Lip 78,1g Hc 10	
Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
797 Kcal 25,8g Prot 41,6g Lip 78,6g Hc 13	478 Kcal 27,4g Prot 9,8g Lip 67,7g Hc 14	466 Kcal 25,7g Prot 14g Lip 57,6g Hc 15	523 Kcal 28,9g Prot 15,6g Lip 66,7g Hc 16	588 Kcal 28,1g Prot 24,8g Lip 72,7g Hc 17
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de tomate y olivas Yogur sabor Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Filete de pavo plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
614 Kcal 22,2g Prot 25g Lip 76,2g Hc 20	628 Kcal 31,1g Prot 27,6g Lip 72,9g Hc 21	501 Kcal 13,2g Prot 12,4g Lip 82,8g Hc 22	601 Kcal 41,1g Prot 28g Lip 44,5g Hc 23	701 Kcal 35,7g Prot 20,5g Lip 89,4g Hc 24
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Abadejo en salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan
528 Kcal 18,2g Prot 22,4g Lip 61,2g Hc 27	552 Kcal 45,3g Prot 13,4g Lip 64,4g Hc 28	517 Kcal 22,3g Prot 14,4g Lip 74g Hc 29	463 Kcal 24,6g Prot 8,1g Lip 70,6g Hc 30	
Patatas con calamares Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis al ajo ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.

