

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
618 Kcal 32,2g Prot 43,4g Lip 60,5g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de carne Patatas fritas Fruta del tiempo Pan				
Se cambiará el menú del viernes día 15 (cocido completo) por el menú del lunes día 18 (arroz + cinta de lomo).				
668 Kcal 25,5g Prot 28,9g Lip 77,1g Hc 4	631 Kcal 31,2g Prot 24,1g Lip 80,8g Hc 5	596 Kcal 19,8g Prot 13,2g Lip 96,5g Hc 6	621 Kcal 45g Prot 23,2g Lip 55,1g Hc 7	347 Kcal 29,6g Prot 29,1g Lip 112,9g Hc 8
Espirales con tomate y chorizo Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamonicos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Paella mixta Delicias de merluza Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan
607 Kcal 28,8g Prot 26,8g Lip 65,8g Hc 13				
580 Kcal 28,4g Prot 16,6g Lip 77,1g Hc 14				
693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc 15				
Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan				
Macarrones con tomate Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan				
680 Kcal 29,2g Prot 22,4g Lip 89,1g Hc 18	562 Kcal 26,1g Prot 14,6g Lip 81,1g Hc 19	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 20	688 Kcal 29,2g Prot 38,2g Lip 56,2g Hc 21	649 Kcal 23,5g Prot 30g Lip 66,6g Hc 22
Arroz tres delicias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Patatas con magro Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
674 Kcal 35,7g Prot 24,8g Lip 77,6g Hc 25	552 Kcal 29,3g Prot 20,1g Lip 67,7g Hc 26	524 Kcal 27,6g Prot 22,7g Lip 77,6g Hc 27	693 Kcal 34,4g Prot 30,7g Lip 74,8g Hc 28	647 Kcal 23g Prot 13,8g Lip 106,1g Hc 29
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerro Escalopines rebozados Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
439 Kcal 29,4g Prot 14,2g Lip 45,7g Hc 1				
Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan				
559 Kcal 20,7g Prot 21,4g Lip 72g Hc 4	417 Kcal 16,8g Prot 18,7g Lip 45,5g Hc 5	538 Kcal 25,7g Prot 25g Lip 52,9g Hc 6	569 Kcal 45,9g Prot 20,7g Lip 47g Hc 7	698 Kcal 26,8g Prot 25,2g Lip 86,3g Hc 8
Espirales al ajillo Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz con magro Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan
476 Kcal 14,8g Prot 17g Lip 66,1g Hc 13				
553 Kcal 27,9g Prot 15,7g Lip 73,3g Hc 14				
516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 15				
476 Kcal 14,8g Prot 17g Lip 66,1g Hc 13				
553 Kcal 27,9g Prot 15,7g Lip 73,3g Hc 14				
516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 15				
689 Kcal 28,3g Prot 19,7g Lip 98,1g Hc 18	497 Kcal 23,5g Prot 11,2g Lip 74,6g Hc 19	501 Kcal 14,2g Prot 20,4g Lip 65,1g Hc 20	652 Kcal 31,1g Prot 35,9g Lip 50,6g Hc 21	547 Kcal 20,4g Prot 22,4g Lip 66,4g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
530 Kcal 25,7g Prot 14,2g Lip 73g Hc 25	883 Kcal 18,5g Prot 70,3g Lip 47g Hc 26	503 Kcal 27,1g Prot 20,9g Lip 76,6g Hc 27	516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 28	531 Kcal 22,9g Prot 13,1g Lip 103,8g Hc 29
Espaguetis al ajillo Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerros Escalopines rebozados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de ave Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
598 Kcal 32,2g Prot 41,4g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan				
682 Kcal 27,6g Prot 30,7g Lip 75,9g Hc 4	516 Kcal 32,2g Prot 14,3g Lip 71,3g Hc 5	562 Kcal 25,8g Prot 27g Lip 54,3g Hc 6	569 Kcal 45,9g Prot 20,7g Lip 47g Hc 7	724 Kcal 31,8g Prot 26,6g Lip 84,7g Hc 8
Espirales con tomate Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz con magro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
636 Kcal 28,6g Prot 21,4g Lip 84,8g Hc 13				
529 Kcal 26,4g Prot 9,3g Lip 83,2g Hc 14				
516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				
Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan				
750 Kcal 29,3g Prot 20,7g Lip 109,6g Hc 18	668 Kcal 34,9g Prot 23,2g Lip 78,3g Hc 19	573 Kcal 20,5g Prot 24,4g Lip 76g Hc 20	613 Kcal 30,7g Prot 32,8g Lip 48,2g Hc 21	568 Kcal 26,9g Prot 22,6g Lip 60,2g Hc 22
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al ajillo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Patatas con magro Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
673 Kcal 35,6g Prot 24,8g Lip 77,4g Hc 25	1022 Kcal 30,1g Prot 73,6g Lip 65,6g Hc 26	533 Kcal 24,2g Prot 20,2g Lip 63,9g Hc 27	516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 28	713 Kcal 26,8g Prot 17,5g Lip 109,5g Hc 29
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Filete de pollo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
439 Kcal 29,4g Prot 14,2g Lip 45,7g Hc 1				
Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan				
559 Kcal 20,7g Prot 21,4g Lip 72g Hc 4	400 Kcal 16,4g Prot 18,5g Lip 42,4g Hc 5	538 Kcal 25,7g Prot 25g Lip 52,9g Hc 6	569 Kcal 45,9g Prot 20,7g Lip 47g Hc 7	698 Kcal 26,8g Prot 25,2g Lip 86,3g Hc 8
Espirales al ajillo Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamonicos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz con magro Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan
478 Kcal 14,9g Prot 17g Lip 66,6g Hc 13				
553 Kcal 27,9g Prot 15,7g Lip 73,3g Hc 14				
516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 15				
Crema de zanahorias Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				
Macarrones al ajillo Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan				
672 Kcal 27,9g Prot 19,5g Lip 95g Hc 18	497 Kcal 23,5g Prot 11,2g Lip 74,6g Hc 19	527 Kcal 14,2g Prot 22,9g Lip 66,2g Hc 20	652 Kcal 31,1g Prot 35,9g Lip 50,6g Hc 21	547 Kcal 20,4g Prot 22,4g Lip 66,4g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Patatas guisadas con verduras Merluza a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
530 Kcal 25,7g Prot 14,2g Lip 73g Hc 25	883 Kcal 18,5g Prot 70,3g Lip 47g Hc 26	505 Kcal 27,2g Prot 20,9g Lip 77,1g Hc 27	516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 28	531 Kcal 22,9g Prot 13,1g Lip 103,8g Hc 29
Espaguetis al ajillo Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerros Escalopines rebozados Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

Legendas:
 Kcal: Kilocalorías, 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
497 Kcal 25,9g Prot 40,1g Lip 47,8g Hc 1				
Pisto de verduras Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
684 Kcal 25,5g Prot 31,9g Lip 75,9g Hc 4	460 Kcal 14,9g Prot 20,1g Lip 55,4g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	571 Kcal 43,8g Prot 22g Lip 47g Hc 7	759 Kcal 26,3g Prot 29,4g Lip 94,2g Hc 8
Espirales con tomate Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
565 Kcal 16,1g Prot 18,3g Lip 84g Hc 13				
630 Kcal 25,1g Prot 22g Lip 81,3g Hc 14				
550 Kcal 33,4g Prot 41,1g Lip 48,8g Hc 15				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18				
519 Kcal 22g Prot 12,5g Lip 78,5g Hc 19				
484 Kcal 12,1g Prot 19,2g Lip 66,1g Hc 20				
619 Kcal 26,3g Prot 33,8g Lip 52,3g Hc 21				
580 Kcal 26,4g Prot 21,8g Lip 66,8g Hc 22				
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
675 Kcal 33,5g Prot 26,1g Lip 77,3g Hc 25				
894 Kcal 16,1g Prot 71,3g Lip 50,1g Hc 26				
535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27				
570 Kcal 34,1g Prot 41,1g Lip 52,8g Hc 28				
733 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 116,2g Hc 29				
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
600 Kcal 30,1g Prot 42,7g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
684 Kcal 25,5g Prot 31,9g Lip 75,9g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	549 Kcal 46g Prot 22,5g Lip 37g Hc 7	759 Kcal 26,3g Prot 29,4g Lip 94,2g Hc 8
Espirales con tomate Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc 13				
630 Kcal 25,1g Prot 22g Lip 81,3g Hc 14				
496 Kcal 29,7g Prot 13,4g Lip 60,1g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18	519 Kcal 22g Prot 12,5g Lip 78,5g Hc 19	574 Kcal 18,4g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc 20	594 Kcal 30,9g Prot 34,6g Lip 38,2g Hc 21	580 Kcal 26,4g Prot 21,8g Lip 66,8g Hc 22
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
675 Kcal 33,5g Prot 26,1g Lip 77,3g Hc 25	1033 Kcal 27,7g Prot 74,6g Lip 68,7g Hc 26	535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27	496 Kcal 29,7g Prot 13,4g Lip 60,1g Hc 28	733 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 116,2g Hc 29
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
600 Kcal 30,1g Prot 42,7g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
599 Kcal 22,9g Prot 19,6g Lip 82,4g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	432 Kcal 35,6g Prot 17,4g Lip 32g Hc 7	759 Kcal 26,3g Prot 29,4g Lip 94,2g Hc 8
Espirales con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
655 Kcal 40,4g Prot 24,9g Lip 70,4g Hc 13				
631 Kcal 21,2g Prot 21,2g Lip 87,9g Hc 14				
378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 15				
Lentejas estofadas Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18	520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 19	554 Kcal 27,1g Prot 19,8g Lip 75g Hc 20	615 Kcal 28,6g Prot 34,1g Lip 48,1g Hc 21	580 Kcal 26,4g Prot 21,8g Lip 66,8g Hc 22
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
676 Kcal 29,6g Prot 25,4g Lip 83,9g Hc 25	631 Kcal 35,3g Prot 25,3g Lip 69,1g Hc 26	535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27	378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 28	733 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 116,2g Hc 29
Espaguetís con tomate s/g Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
600 Kcal 30,1g Prot 42,7g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
667 Kcal 21,6g Prot 29,2g Lip 82,5g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	539 Kcal 23,6g Prot 26,3g Lip 52,8g Hc 6	432 Kcal 35,6g Prot 17,4g Lip 32g Hc 7	759 Kcal 26,3g Prot 29,4g Lip 94,2g Hc 8
Espirales con tomate s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc 13				
631 Kcal 21,2g Prot 21,2g Lip 87,9g Hc 14				
378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18	520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 19	574 Kcal 18,4g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc 20	615 Kcal 28,6g Prot 34,1g Lip 48,1g Hc 21	580 Kcal 26,4g Prot 21,8g Lip 66,8g Hc 22
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
676 Kcal 29,6g Prot 25,4g Lip 83,9g Hc 25	1033 Kcal 27,7g Prot 74,6g Lip 68,7g Hc 26	535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27	378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 28	733 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 116,2g Hc 29
Espaguetis con tomate s/g Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
600 Kcal 30,1g Prot 42,7g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
684 Kcal 25,5g Prot 31,9g Lip 75,9g Hc 4	518 Kcal 30,1g Prot 15,6g Lip 71,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	571 Kcal 43,8g Prot 22g Lip 47g Hc 7	726 Kcal 29,7g Prot 27,9g Lip 84,6g Hc 8
Espirales con tomate Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con magro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc 13				
540 Kcal 24,1g Prot 10,3g Lip 86,3g Hc 14				
518 Kcal 27,5g Prot 12,9g Lip 70,1g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18	669 Kcal 32,8g Prot 24,5g Lip 78,3g Hc 19	574 Kcal 18,4g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc 20	615 Kcal 28,6g Prot 34,1g Lip 48,1g Hc 21	569 Kcal 24,8g Prot 23,9g Lip 60,1g Hc 22
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al ajillo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas con magro Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
675 Kcal 33,5g Prot 26,1g Lip 77,3g Hc 25	1033 Kcal 27,7g Prot 74,6g Lip 68,7g Hc 26	535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27	518 Kcal 27,5g Prot 12,9g Lip 70,1g Hc 28	714 Kcal 24,7g Prot 18,8g Lip 109,4g Hc 29
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de pollo al limón Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
497 Kcal 25,9g Prot 40,1g Lip 47,8g Hc 1				
Pisto de verduras Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
684 Kcal 25,5g Prot 31,9g Lip 75,9g Hc 4	460 Kcal 14,9g Prot 20,1g Lip 55,4g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	542 Kcal 41,4g Prot 20,2g Lip 47,1g Hc 7	759 Kcal 26,3g Prot 29,4g Lip 94,2g Hc 8
Espirales con tomate Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
565 Kcal 16,1g Prot 18,3g Lip 84g Hc 13				
630 Kcal 25,1g Prot 22g Lip 81,3g Hc 14				
522 Kcal 31g Prot 39,3g Lip 49g Hc 15				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18				
519 Kcal 22g Prot 12,5g Lip 78,5g Hc 19				
484 Kcal 12,1g Prot 19,2g Lip 66,1g Hc 20				
591 Kcal 24g Prot 32g Lip 52,5g Hc 21				
580 Kcal 26,4g Prot 21,8g Lip 66,8g Hc 22				
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
675 Kcal 33,5g Prot 26,1g Lip 77,3g Hc 25				
894 Kcal 16,1g Prot 71,3g Lip 50,1g Hc 26				
535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27				
541 Kcal 31,7g Prot 39,3g Lip 52,9g Hc 28				
733 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 116,2g Hc 29				
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
600 Kcal 30,1g Prot 42,7g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
599 Kcal 22,9g Prot 19,6g Lip 82,4g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	410 Kcal 37,9g Prot 17,8g Lip 22,1g Hc 7	759 Kcal 26,3g Prot 29,4g Lip 94,2g Hc 8
Espirales con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
655 Kcal 40,4g Prot 24,9g Lip 70,4g Hc 13				
631 Kcal 21,2g Prot 21,2g Lip 87,9g Hc 14				
357 Kcal 21,5g Prot 8,7g Lip 45,2g Hc 15				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18				
520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 19				
554 Kcal 27,1g Prot 19,8g Lip 75g Hc 20				
594 Kcal 30,9g Prot 34,6g Lip 38,2g Hc 21				
580 Kcal 26,4g Prot 21,8g Lip 66,8g Hc 22				
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
676 Kcal 29,6g Prot 25,4g Lip 83,9g Hc 25	631 Kcal 35,3g Prot 25,3g Lip 69,1g Hc 26	535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27	357 Kcal 21,5g Prot 8,7g Lip 45,2g Hc 28	733 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 116,2g Hc 29
Espaguetís con tomate s/g Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
600 Kcal 30,1g Prot 42,7g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
599 Kcal 22,9g Prot 19,6g Lip 82,4g Hc 4	518 Kcal 30,1g Prot 15,6g Lip 71,2g Hc 5	564 Kcal 23,7g Prot 28,3g Lip 54,2g Hc 6	432 Kcal 35,6g Prot 17,4g Lip 32g Hc 7	726 Kcal 29,7g Prot 27,9g Lip 84,6g Hc 8
Espirales con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con magro Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
655 Kcal 40,4g Prot 24,9g Lip 70,4g Hc 13				
540 Kcal 20,2g Prot 9,6g Lip 92,9g Hc 14				
378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 15				
Lentejas estofadas Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18	670 Kcal 28,9g Prot 23,8g Lip 84,9g Hc 19	554 Kcal 27,1g Prot 19,8g Lip 75g Hc 20	615 Kcal 28,6g Prot 34,1g Lip 48,1g Hc 21	569 Kcal 24,8g Prot 23,9g Lip 60,1g Hc 22
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pollo al ajillo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas con magro Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
676 Kcal 29,6g Prot 25,4g Lip 83,9g Hc 25	631 Kcal 35,3g Prot 25,3g Lip 69,1g Hc 26	535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27	378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 28	714 Kcal 24,7g Prot 18,8g Lip 109,4g Hc 29
Espaguetís con tomate s/g Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de pollo al limón Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
600 Kcal 30,1g Prot 42,7g Lip 60,2g Hc 1				
Judías verdes con tomate Ragut de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
667 Kcal 21,6g Prot 29,2g Lip 82,5g Hc 4	599 Kcal 25,8g Prot 23,7g Lip 79,2g Hc 5	539 Kcal 23,6g Prot 26,3g Lip 52,8g Hc 6	403 Kcal 33,2g Prot 15,6g Lip 32,2g Hc 7	759 Kcal 26,3g Prot 29,4g Lip 94,2g Hc 8
Espirales con tomate s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera caseras en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 26,5g Prot 22,7g Lip 84,7g Hc 13				
631 Kcal 21,2g Prot 21,2g Lip 87,9g Hc 14				
371 Kcal 16,3g Prot 6,4g Lip 61,3g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Macarrones con tomate s/g Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
Cocido completo Sopa de ave s/g Gelatina de sabores Pan sin alérgenos				
752 Kcal 27,2g Prot 22g Lip 109,6g Hc 18	520 Kcal 18,1g Prot 11,8g Lip 85,1g Hc 19	574 Kcal 18,4g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc 20	586 Kcal 26,2g Prot 32,3g Lip 48,3g Hc 21	580 Kcal 26,4g Prot 21,8g Lip 66,8g Hc 22
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
676 Kcal 29,6g Prot 25,4g Lip 83,9g Hc 25	1033 Kcal 27,7g Prot 74,6g Lip 68,7g Hc 26	535 Kcal 22,1g Prot 21,5g Lip 63,9g Hc 27	350 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,3g Hc 28	733 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 116,2g Hc 29
Espaguetís con tomate s/g Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
619 Kcal 30,1g Prot 44,7g Lip 60,5g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de carne Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
670 Kcal 23,4g Prot 30,2g Lip 77g Hc 4	632 Kcal 29,1g Prot 25,4g Lip 80,7g Hc 5	598 Kcal 17,7g Prot 14,5g Lip 96,4g Hc 6	623 Kcal 42,9g Prot 24,5g Lip 55,1g Hc 7	349 Kcal 27,5g Prot 30,4g Lip 112,8g Hc 8
Espirales con tomate y chorizo Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan sin alérgenos	Paella mixta Delicias de merluza Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
609 Kcal 26,7g Prot 28g Lip 65,7g Hc 13				
591 Kcal 26g Prot 17,6g Lip 80,2g Hc 14				
694 Kcal 32,3g Prot 31,9g Lip 74,7g Hc 15				
682 Kcal 27,1g Prot 23,7g Lip 89g Hc 18				
564 Kcal 24g Prot 15,9g Lip 81g Hc 19				
646 Kcal 22,3g Prot 32g Lip 75,9g Hc 20				
690 Kcal 27,1g Prot 39,5g Lip 56,2g Hc 21				
651 Kcal 21,4g Prot 31,3g Lip 66,6g Hc 22				
Arroz tres delicias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas con magro Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
676 Kcal 33,6g Prot 26,1g Lip 77,6g Hc 25	563 Kcal 27g Prot 21,1g Lip 70,7g Hc 26	526 Kcal 25,5g Prot 23,9g Lip 77,5g Hc 27	694 Kcal 32,3g Prot 31,9g Lip 74,7g Hc 28	649 Kcal 20,9g Prot 15,1g Lip 106g Hc 29
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerro Escalopines rebozados Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado 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.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
618 Kcal 32,2g Prot 43,4g Lip 60,5g Hc 1				
Judías verdes con tomate Estofado de carne Patatas fritas Fruta del tiempo Pan				
595 Kcal 21,2g Prot 23,3g Lip 75,6g Hc 4	631 Kcal 31,2g Prot 24,1g Lip 80,8g Hc 5	596 Kcal 19,8g Prot 13,2g Lip 96,5g Hc 6	621 Kcal 45g Prot 23,2g Lip 55,1g Hc 7	742 Kcal 26,5g Prot 25,8g Lip 100,6g Hc 8
Espirales con tomate Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Yogur sabor Pan	Arroz con pollo Delicias de merluza Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan
568 Kcal 25,7g Prot 23,1g Lip 67,5g Hc 13				
590 Kcal 28,1g Prot 16,4g Lip 80,2g Hc 14				
491 Kcal 27g Prot 9,9g Lip 70,4g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan				
Macarrones con tomate Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan				
Sopa de ave con fideos Cocido completo Yogur sabor Pan				
653 Kcal 35,6g Prot 11,8g Lip 99g Hc 18	562 Kcal 26,1g Prot 14,6g Lip 81,1g Hc 19	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 20	688 Kcal 29,2g Prot 38,2g Lip 56,2g Hc 21	574 Kcal 18g Prot 25,7g Lip 66,2g Hc 22
Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Patatas guisadas con verduras Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
674 Kcal 35,7g Prot 24,8g Lip 77,6g Hc 25	628 Kcal 27,6g Prot 28,9g Lip 69,3g Hc 26	497 Kcal 33,6g Prot 12,2g Lip 63,2g Hc 27	516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 28	647 Kcal 23g Prot 13,8g Lip 106,1g Hc 29
Espaguetis con tomate Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevo frito Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
599 Kcal 27,8g Prot 30,4g Lip 74,8g Hc 1				
Judías verdes rehogadas Estofado de ternera con cuscús Fruta del tiempo Pan				
564 Kcal 24,2g Prot 19g Lip 73,7g Hc 4	569 Kcal 28,2g Prot 22,5g Lip 72g Hc 5	519 Kcal 28,2g Prot 12,2g Lip 73,2g Hc 6	503 Kcal 41,3g Prot 16,6g Lip 45,3g Hc 7	564 Kcal 23g Prot 15,7g Lip 82,8g Hc 8
Espirales al ajillo Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
574 Kcal 24,5g Prot 25g Lip 65,1g Hc 13				
476 Kcal 32,2g Prot 8,2g Lip 66g Hc 14				
631 Kcal 35,7g Prot 41,9g Lip 66,2g Hc 15				
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				
Macarrones al ajillo Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral				
Garbanzos con verduras Ragut de ternera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan				
652 Kcal 26g Prot 20,8g Lip 88,7g Hc 18	451 Kcal 27,6g Prot 19g Lip 42,5g Hc 19	524 Kcal 25,5g Prot 12,6g Lip 77,1g Hc 20	644 Kcal 24,4g Prot 30,7g Lip 76g Hc 21	504 Kcal 18,2g Prot 21,7g Lip 59,2g Hc 22
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Merluza al horno zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Filete de merluza plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
673 Kcal 37,1g Prot 24,5g Lip 76,9g Hc 25	551 Kcal 31,1g Prot 20,1g Lip 64,8g Hc 26	517 Kcal 25,9g Prot 18g Lip 63g Hc 27	584 Kcal 35,3g Prot 38,7g Lip 62g Hc 28	558 Kcal 19,2g Prot 17,8g Lip 79,4g Hc 29
Espaguetis a la marinera Ragut de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Crema de puerro Lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, 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.

