

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |    |  |    |  |    |
|--|---|---|--|---|----|--|----|--|----|
| 631 Kcal 35,3g Prot 22,3g Lip 70,9g Hc   | 2   | 786 Kcal 48,7g Prot 35,1g Lip 63,8g Hc  | 3  | 878 Kcal 48,5g Prot 38,7g Lip 94,4g Hc  | 4  | 583 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 87,8g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas con calamares<br>Escalope de ternera vienés<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan  | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan                              | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan   | Macarrones gratinados con queso<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |    |  |    |  |    |
| 649 Kcal 28,1g Prot 29g Lip 71,7g Hc   | 8   | 502 Kcal 12,1g Prot 17,2g Lip 73,6g Hc  | 9  | 498 Kcal 23g Prot 5,5g Lip 87,9g Hc   | 10 | 664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc | 11 | 730 Kcal 29,9g Prot 34,6g Lip 98,6g Hc | 12 |
| Lentejas guisadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan            | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral  | Arroz tres delicias<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan                     | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan   | Crema de zanahoria y avena<br>Estofado de ternera con cuscús<br>Bizcocho casero<br>Pan                                  |    |  |    |  |    |
| 926 Kcal 35,5g Prot 30,4g Lip 127,9g Hc  | 15  | 674 Kcal 38,6g Prot 17g Lip 67,8g Hc  | 16   | 589 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 75,6g Hc  | 17 | 400 Kcal 10,2g Prot 17g Lip 51,2g Hc   | 18 | 562 Kcal 28,3g Prot 12,1g Lip 80,8g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Rabas empanadas<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Sopa de picadillo<br><del>Magro con tomate y verdura</del><br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan<br><br>Será lacon con cachelos en lugar del magro | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Menestra de verduras<br><del>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa</del><br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan<br><br>Será lasaña en lugar de las albóndigas | Espaguetis con tomate<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan                        |    |  |    |  |    |
| 749 Kcal 30,6g Prot 32,7g Lip 79,6g Hc   | 22  | 590 Kcal 24,8g Prot 26,7g Lip 65,1g Hc  | 23   | 564 Kcal 28,7g Prot 13,6g Lip 79,8g Hc  | 24 | 654 Kcal 32,3g Prot 29,1g Lip 71,7g Hc | 25 | 455 Kcal 21,4g Prot 21,7g Lip 43,7g Hc | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Escalope empanado<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan   | Coditos con salsa de tomate y orégano<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan          | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral  | Patatas con bechamel<br>Burger meat de ternera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan             |    |  |    |  |    |
| 625 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 70,4g Hc   | 29  | 638 Kcal 28,7g Prot 27,9g Lip 78,3g Hc  | 30   |   |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín y queso<br>Lomo de sajonia plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan             | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan   |   |  |   |    |  |    |  |    |

Habrán cambios en el menú los días 16 y 18 de este mes, tal como se indica más abajo.

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



## ¿Y para cenar?

### Si has comido:

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

### La cena es:

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

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |  |   |  |  |    |
|--|--|---|---|--|--|---|--|--|----|
|  | 656 Kcal 33,3g Prot 26,1g Lip 70,8g Hc   | 2   | 757 Kcal 48,1g Prot 34,1g Lip 59,5g Hc  | 3  | 878 Kcal 48,5g Prot 38,7g Lip 94,4g Hc   | 4   | 534 Kcal 23,6g Prot 11,9g Lip 82,9g Hc   | 5  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Escalope de ternera vienés<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Judías verdes rehogadas<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan |  | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Macarrones al ajillo<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  |    |
| 610 Kcal 25g Prot 25,3g Lip 73,4g Hc   | 8  | 483 Kcal 11,6g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc  | 9   | 576 Kcal 22,6g Prot 15,2g Lip 86,5g Hc   | 10   | 664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc  | 11   | 644 Kcal 34,9g Prot 20,9g Lip 77,5g Hc   | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan             |  | Espirales al ajillo<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |   | Arroz tres delicias<br>Filete de merluza plancha<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan             |  | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |  | Crema de zanahoria y avena<br>Filete de ternera a la plancha<br>Maíz salteado<br>Bizcocho casero<br>Pan            |    |
| 910 Kcal 35,4g Prot 29,7g Lip 125,6g Hc  | 15   | 619 Kcal 32,2g Prot 29,2g Lip 55,4g Hc  | 16  | 511 Kcal 15,2g Prot 19,6g Lip 69,1g Hc   | 17   | 593 Kcal 29g Prot 29,1g Lip 53,8g Hc  | 18   | 572 Kcal 35,1g Prot 13,3g Lip 74,2g Hc   | 19 |
| Arroz con verduras<br>Rabas empanadas<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Sopa de picadillo<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan                    |   | Crema de puerros<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Espaguetis al ajillo<br>Filete de bacalao a la plancha<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan           |    |
| 749 Kcal 30,6g Prot 32,7g Lip 79,6g Hc   | 22   | 563 Kcal 23,9g Prot 24,7g Lip 63,6g Hc  | 23  | 526 Kcal 28,2g Prot 11,7g Lip 75,8g Hc   | 24   | 654 Kcal 32,3g Prot 29,1g Lip 71,7g Hc  | 25   | 418 Kcal 23,3g Prot 19,3g Lip 38,1g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Escalope empanado<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan   |  | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan                 |   | Coditos al ajillo<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan                     |  | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral                                     |  | Patatas con bechamel<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan |    |
| 625 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 70,4g Hc   | 29   | 638 Kcal 19,5g Prot 19,9g Lip 95,8g Hc  | 30  |  |  |   |  |  |    |
| Crema de calabacín y queso<br>Lomo de sajonia plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan               |  | Arroz con verduras<br>Huevo frito<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan                        |   |  |  |   |  |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |   |  |  |  |    |
|--|--|--|--|---|---|--|--|--|----|
|  | 505 Kcal 30,4g Prot 15,2g Lip 60,3g Hc   | 2  | 765 Kcal 48,1g Prot 33g Lip 63,8g Hc   | 3   | 737 Kcal 38,8g Prot 27,7g Lip 93,1g Hc  | 4  | 611 Kcal 25,4g Prot 19,6g Lip 82,1g Hc   | 5  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan |   | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Macarrones con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  |    |
| 614 Kcal 26,4g Prot 26,4g Lip 70,6g Hc   | 8  | 580 Kcal 26,9g Prot 17,7g Lip 77,2g Hc   | 9  | 633 Kcal 27,2g Prot 13,8g Lip 98,5g Hc  | 10  | 487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,2g Hc  | 11   | 1631 Kcal 31,1g Prot 108,2g Lip 170,4g   | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan                   |  | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan    |  | Arroz con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral                     |   | Sopa de ave<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |  | Crema de zanahorias<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan   |    |
| 1006 Kcal 48,7g Prot 30,3g Lip 135,6g Hc   | 15   | 671 Kcal 37,5g Prot 18,6g Lip 63,6g Hc   | 16   | 661 Kcal 27,9g Prot 24,4g Lip 90,4g Hc  | 17  | 599 Kcal 28,7g Prot 31,1g Lip 51,4g Hc   | 18   | 617 Kcal 29,3g Prot 13,4g Lip 91,4g Hc   | 19 |
| Arroz con tomate<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |  | Sopa de ave<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan                    |  | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Espaguetis con tomate<br>Filete de pavo al limón<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan                                   |    |
| 595 Kcal 26,8g Prot 24,7g Lip 63g Hc   | 22   | 521 Kcal 24g Prot 19,8g Lip 64,1g Hc   | 23   | 569 Kcal 38,8g Prot 18,1g Lip 85,2g Hc  | 24  | 487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,2g Hc  | 25   | 596 Kcal 27,9g Prot 25g Lip 64,8g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Espirales con salsa de tomate y orégano<br>Dados de pollo<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan                    |   | Sopa de ave<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |  | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |    |
| 577 Kcal 27,1g Prot 21,1g Lip 69,6g Hc   | 29   | 771 Kcal 31,2g Prot 41,8g Lip 79,1g Hc   | 30   |   |   |  |  |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan                          |  | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan        |  |   |   |  |  |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |  |   |  |   |    |
|---|---|---|---|---|--|---|--|---|----|
|   | 640 Kcal 32,9g Prot 25,9g Lip 67,6g Hc  | 2   | 704 Kcal 47g Prot 32,1g Lip 52,1g Hc  | 3   | 861 Kcal 31,3g Prot 28,4g Lip 120,6g Hc  | 4   | 530 Kcal 26,5g Prot 11,5g Lip 79,7g Hc   | 5   |    |
|   | Patatas guisadas con verduras<br>Escalope de ternera vienés<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Judías verdes rehogadas<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan |   | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Macarrones al ajillo<br>Merluza al horno<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   |    |
| 471 Kcal 13,4g Prot 22g Lip 54,8g Hc  | 8   | 483 Kcal 11,6g Prot 17,2g Lip 69,8g Hc  | 9   | 619 Kcal 20,9g Prot 13,9g Lip 101,8g  | 10   | 498 Kcal 27,3g Prot 9,3g Lip 74,1g Hc   | 11   | 625 Kcal 34,6g Prot 15,5g Lip 85,6g Hc  | 12 |
| Verduras variadas rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan     |   | Espirales al ajillo<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |   | Arroz con verduras<br>Filete de merluza plancha<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan                       |  | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |  | Crema de zanahorias<br>Filete de ternera a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Bizcocho casero<br>Pan                           |    |
| 824 Kcal 39,8g Prot 20,8g Lip 121,3g Hc   | 15  | 492 Kcal 32,7g Prot 18,6g Lip 46g Hc  | 16  | 501 Kcal 15,5g Prot 19,9g Lip 66g Hc  | 17   | 593 Kcal 29g Prot 29,1g Lip 53,8g Hc  | 18   | 572 Kcal 35,1g Prot 13,3g Lip 74,2g Hc  | 19 |
| Arroz con verduras<br>Merluza al horno<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Sopa de ave<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Tomate asado<br>Yogur sabor<br>Pan                           |   | Crema de puerros<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |  | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Espaguetis al ajillo<br>Filete de bacalao a la plancha<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan                    |    |
| 696 Kcal 29,4g Prot 30,7g Lip 72,2g Hc  | 22  | 645 Kcal 15,8g Prot 20,8g Lip 96,9g Hc  | 23  | 526 Kcal 28,2g Prot 11,7g Lip 75,8g Hc  | 24   | 498 Kcal 27,3g Prot 9,3g Lip 74,1g Hc   | 25   | 605 Kcal 27,7g Prot 24,7g Lip 67,9g Hc  | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Escalope empanado<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan    |   | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan      |   | Coditos al ajillo<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan                              |  | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |  | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan |    |
| 604 Kcal 25,3g Prot 25g Lip 69,6g Hc  | 29  | 638 Kcal 19,5g Prot 19,9g Lip 95,8g Hc  | 30  |   |  |   |  |   |    |
| Crema de calabacín<br>Lomo de sajonia plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan                        |   | Arroz con verduras<br>Huevo frito<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan                        |   |   |  |   |  |   |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |    |  |    |  |    |
|--|--|--|--|--|----|--|----|--|----|
| 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 686 Kcal 42g Prot 33,8g Lip 52g Hc   | 3  | 818 Kcal 29,2g Prot 24,7g Lip 120,5g Hc  | 4  | 541 Kcal 20,6g Prot 13,3g Lip 84,3g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Pisto de verduras<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                              | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                |    |  |    |  |    |
| 477 Kcal 12,7g Prot 24,4g Lip 52g Hc   | 8  | 582 Kcal 24,8g Prot 19g Lip 77,1g Hc   | 9  | 542 Kcal 19,2g Prot 5,5g Lip 103,1g Hc   | 10 | 426 Kcal 25,1g Prot 12,1g Lip 52,1g Hc | 11 | 1633 Kcal 29g Prot 109,5g Lip 170,3g   | 12 |
| Verduras variadas rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                        | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos              | Sopa de ave<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            | Crema de zanahorias<br>Ragú de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos  |    |  |    |  |    |
| 977 Kcal 36g Prot 30,6g Lip 140,3g Hc  | 15   | 673 Kcal 35,4g Prot 19,9g Lip 63,5g Hc   | 16   | 597 Kcal 16,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc   | 17 | 604 Kcal 24,3g Prot 32g Lip 55,4g Hc   | 18 | 529 Kcal 25,8g Prot 11,3g Lip 78,7g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Calamares a la andaluza<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Sopa de ave<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos  | Crema de puerros<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Verduras variadas rehogadas<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Espaguetis con tomate<br>Bacalao a la vizcaína<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                 |    |  |    |  |    |
| 602 Kcal 22,5g Prot 26,4g Lip 68,4g Hc   | 22   | 602 Kcal 13,7g Prot 17,1g Lip 96,8g Hc   | 23   | 521 Kcal 24,6g Prot 11,6g Lip 77,2g Hc   | 24 | 520 Kcal 28,6g Prot 21,6g Lip 51,4g Hc | 25 | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc   | 26 |
| Crema de verduras frescas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Espirales con salsa de tomate y orégano<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                    | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |  |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 824 Kcal 24,3g Prot 37,1g Lip 100,7g Hc  | 30   |  |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            | Arroz con verduras<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   |  |  |  |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |   |  |   |   |    |
|--|--|--|--|---|---|--|---|---|----|
|  | 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 725 Kcal 47,5g Prot 34,3g Lip 50,7g Hc   | 3   | 739 Kcal 36,7g Prot 29g Lip 93g Hc  | 4  | 541 Kcal 20,6g Prot 13,3g Lip 84,3g Hc  | 5   |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |  | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos |   | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |  | Macarrones con tomate<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |   |    |
| 615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,5g Hc   | 8  | 582 Kcal 24,8g Prot 19g Lip 77,1g Hc   | 9  | 542 Kcal 19,2g Prot 5,5g Lip 103,1g Hc  | 10  | 488 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 70,1g Hc   | 11  | 1626 Kcal 29,9g Prot 106,5g Lip 174,7g  | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                   |  | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos    |  | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                |   | Sopa de ave<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  |   | Crema de zanahorias<br>Estofado de ternera con couscous<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos   |    |
| 977 Kcal 36g Prot 30,6g Lip 140,3g Hc  | 15   | 631 Kcal 36,9g Prot 19,9g Lip 50,4g Hc   | 16   | 662 Kcal 25,8g Prot 25,7g Lip 90,3g Hc  | 17  | 600 Kcal 26,6g Prot 32,3g Lip 51,3g Hc   | 18  | 570 Kcal 28,5g Prot 13,5g Lip 79,8g Hc  | 19 |
| Arroz con tomate<br>Calamares a la andaluza<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |  | Sopa de ave<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos                  |  | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |   | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |   | Espaguetis con tomate<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            |    |
| 596 Kcal 24,7g Prot 26g Lip 63g Hc   | 22   | 523 Kcal 21,9g Prot 21,1g Lip 64,1g Hc   | 23   | 479 Kcal 26,1g Prot 11,6g Lip 64,1g Hc  | 24  | 488 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 70,1g Hc   | 25  | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc  | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |  | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |  | Espirales con salsa de tomate y orégano<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos                |   | Sopa de ave<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  |   | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 773 Kcal 29,1g Prot 43,1g Lip 79g Hc   | 30   |   |   |  |   |   |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          |  | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos        |  |   |   |  |   |   |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |    |  |    |  |    |
|--|--|---|---|--|----|--|----|--|----|
| 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 767 Kcal 46g Prot 34,3g Lip 63,8g Hc  | 3   | 719 Kcal 45,4g Prot 23,1g Lip 92,1g Hc   | 4  | 542 Kcal 16,7g Prot 12,6g Lip 90,9g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos  | Judías blancas con verduras frescas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            |    |  |    |  |    |
| 505 Kcal 30,6g Prot 15,2g Lip 63,7g Hc   | 8  | 565 Kcal 20,9g Prot 16,2g Lip 83,7g Hc  | 9   | 542 Kcal 19,2g Prot 5,5g Lip 103,1g Hc   | 10 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 11 | 1633 Kcal 29g Prot 109,5g Lip 170,3g   | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Espirales con tomate s/g<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                     | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Crema de zanahorias<br>Ragú de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos  |    |  |    |  |    |
| 977 Kcal 36g Prot 30,6g Lip 140,3g Hc  | 15   | 534 Kcal 27,2g Prot 15,3g Lip 48,6g Hc  | 16  | 665 Kcal 46,7g Prot 26,5g Lip 68g Hc   | 17 | 600 Kcal 26,6g Prot 32,3g Lip 51,3g Hc | 18 | 571 Kcal 24,6g Prot 12,8g Lip 86,4g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Calamares a la andaluza<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                                    | Judías blancas con verduras frescas<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                              | Espaguetis con tomate s/g<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                         |    |  |    |  |    |
| 596 Kcal 24,7g Prot 26g Lip 63g Hc   | 22   | 503 Kcal 30,6g Prot 15,1g Lip 63,2g Hc  | 23  | 522 Kcal 20,7g Prot 10,9g Lip 83,8g Hc   | 24 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 25 | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                    | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |  |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 669 Kcal 29,2g Prot 24,7g Lip 91,2g Hc  | 30  |  |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Alubias pintas con arroz integral<br>Filete de pavo al limón<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                |   |   |  |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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





| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |    |  |    |  |    |
|--|--|---|---|--|----|--|----|--|----|
| 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 767 Kcal 46g Prot 34,3g Lip 63,8g Hc  | 3   | 739 Kcal 36,7g Prot 29g Lip 93g Hc   | 4  | 542 Kcal 16,7g Prot 12,6g Lip 90,9g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos  | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            |    |  |    |  |    |
| 615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,5g Hc   | 8  | 565 Kcal 20,9g Prot 16,2g Lip 83,7g Hc  | 9   | 542 Kcal 19,2g Prot 5,5g Lip 103,1g Hc   | 10 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 11 | 1633 Kcal 29g Prot 109,5g Lip 170,3g   | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                   | Espirales con tomate s/g<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                               | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Crema de zanahorias<br>Ragú de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos  |    |  |    |  |    |
| 977 Kcal 36g Prot 30,6g Lip 140,3g Hc  | 15   | 534 Kcal 27,2g Prot 15,3g Lip 48,6g Hc  | 16  | 662 Kcal 25,8g Prot 25,7g Lip 90,3g Hc   | 17 | 600 Kcal 26,6g Prot 32,3g Lip 51,3g Hc | 18 | 571 Kcal 24,6g Prot 12,8g Lip 86,4g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Calamares a la andaluza<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                                    | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Espaguetis con tomate s/g<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                         |    |  |    |  |    |
| 596 Kcal 24,7g Prot 26g Lip 63g Hc   | 22   | 523 Kcal 21,9g Prot 21,1g Lip 64,1g Hc  | 23  | 522 Kcal 20,7g Prot 10,9g Lip 83,8g Hc   | 24 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 25 | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos              | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |  |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 773 Kcal 29,1g Prot 43,1g Lip 79g Hc  | 30  |  |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            |   |   |  |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |  |   |   |  |    |
|---|---|---|---|--|--|---|---|--|----|
|   | 496 Kcal 30,7g Prot 15,5g Lip 57,2g Hc  | 2   | 756 Kcal 48,3g Prot 33,3g Lip 60,7g Hc  | 3  | 728 Kcal 39g Prot 28g Lip 90g Hc   | 4   | 602 Kcal 25,7g Prot 19,8g Lip 79g Hc  | 5  |    |
|   | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |   | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan integral |  | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |   | Macarrones con tomate<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |  |    |
| 615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,5g Hc  | 8   | 571 Kcal 27,1g Prot 17,9g Lip 74,1g Hc  | 9   | 633 Kcal 27,2g Prot 13,8g Lip 98,5g Hc   | 10   | 478 Kcal 27,4g Prot 10,1g Lip 67,1g Hc  | 11  | 1622 Kcal 31,3g Prot 108,5g Lip 167,3g   | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos              |   | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral    |   | Arroz con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral                              |  | Sopa de ave<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral  |   | Crema de zanahorias<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan integral  |    |
| 997 Kcal 48,9g Prot 30,6g Lip 132,5g Hc   | 15  | 662 Kcal 37,7g Prot 18,9g Lip 60,5g Hc  | 16  | 651 Kcal 28,2g Prot 24,7g Lip 87,3g Hc   | 17   | 589 Kcal 28,9g Prot 31,3g Lip 48,3g Hc  | 18  | 607 Kcal 29,6g Prot 13,7g Lip 88,3g Hc   | 19 |
| Arroz con tomate<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral  |   | Sopa de ave<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan integral                    |   | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |  | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |   | Espaguetis con tomate<br>Filete de pavo al limón<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral                          |    |
| 585 Kcal 27g Prot 24,9g Lip 59,9g Hc  | 22  | 512 Kcal 24,2g Prot 20g Lip 61g Hc  | 23  | 660 Kcal 39g Prot 18,4g Lip 82,1g Hc   | 24   | 478 Kcal 27,4g Prot 10,1g Lip 67,1g Hc  | 25  | 596 Kcal 27,9g Prot 25g Lip 64,8g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |   | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |   | Espirales con salsa de tomate y orégano<br>Dados de pollo<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan integral                    |  | Sopa de ave<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral  |   | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral |    |
| 568 Kcal 27,3g Prot 21,4g Lip 66,5g Hc  | 29  | 762 Kcal 31,5g Prot 42,1g Lip 76g Hc  | 30  |  |  |   |   |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral                          |   | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral        |   |  |  |   |   |  |    |

## Legendas:

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |    |  |    |  |    |
|--|--|--|--|--|----|--|----|--|----|
| 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 636 Kcal 38,9g Prot 31,5g Lip 49g Hc   | 3  | 818 Kcal 29,2g Prot 24,7g Lip 120,5g Hc  | 4  | 541 Kcal 20,6g Prot 13,3g Lip 84,3g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Pisto de verduras<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                           | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                |    |  |    |  |    |
| 477 Kcal 12,7g Prot 24,4g Lip 52g Hc   | 8  | 582 Kcal 24,8g Prot 19g Lip 77,1g Hc   | 9  | 542 Kcal 19,2g Prot 5,5g Lip 103,1g Hc   | 10 | 287 Kcal 16,9g Prot 7,4g Lip 37,1g Hc  | 11 | 1633 Kcal 29g Prot 109,5g Lip 170,3g   | 12 |
| Verduras variadas rehogadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                        | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                | Sopa de ave s/g<br>Filete de pavo a la plancha<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                        | Crema de zanahorias<br>Ragú de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos  |    |  |    |  |    |
| 977 Kcal 36g Prot 30,6g Lip 140,3g Hc  | 15   | 621 Kcal 31,9g Prot 17,6g Lip 60,2g Hc   | 16   | 597 Kcal 16,4g Prot 21g Lip 86,5g Hc   | 17 | 604 Kcal 24,3g Prot 32g Lip 55,4g Hc   | 18 | 529 Kcal 25,8g Prot 11,3g Lip 78,7g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Calamares a la andaluza<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Sopa de ave<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Melocotón en almíbar<br>Pan sin alérgenos                               | Crema de puerros<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Verduras variadas rehogadas<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Espaguetis con tomate<br>Bacalao a la vizcaína<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                 |    |  |    |  |    |
| 602 Kcal 22,5g Prot 26,4g Lip 68,4g Hc   | 22   | 602 Kcal 13,7g Prot 17,1g Lip 96,8g Hc   | 23   | 472 Kcal 21,5g Prot 9,3g Lip 74,3g Hc  | 24 | 380 Kcal 20,4g Prot 17g Lip 36,4g Hc   | 25 | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc   | 26 |
| Crema de verduras frescas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Espirales con salsa de tomate y orégano<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta natural<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |  |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 824 Kcal 24,3g Prot 37,1g Lip 100,7g Hc  | 30   |  |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            | Arroz con verduras<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   |  |  |  |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |    |  |    |  |    |
|--|--|---|---|--|----|--|----|--|----|
| 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 725 Kcal 47,5g Prot 34,3g Lip 50,7g Hc  | 3   | 719 Kcal 45,4g Prot 23,1g Lip 92,1g Hc   | 4  | 542 Kcal 16,7g Prot 12,6g Lip 90,9g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos  | Judías blancas con verduras frescas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            |    |  |    |  |    |
| 505 Kcal 30,6g Prot 15,2g Lip 63,7g Hc   | 8  | 565 Kcal 20,9g Prot 16,2g Lip 83,7g Hc  | 9   | 542 Kcal 19,2g Prot 5,5g Lip 103,1g Hc   | 10 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 11 | 1633 Kcal 29g Prot 109,5g Lip 170,3g   | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Espirales con tomate s/g<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                     | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Crema de zanahorias<br>Ragú de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos  |    |  |    |  |    |
| 977 Kcal 36g Prot 30,6g Lip 140,3g Hc  | 15   | 492 Kcal 28,7g Prot 15,3g Lip 35,5g Hc  | 16  | 665 Kcal 46,7g Prot 26,5g Lip 68g Hc   | 17 | 600 Kcal 26,6g Prot 32,3g Lip 51,3g Hc | 18 | 571 Kcal 24,6g Prot 12,8g Lip 86,4g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Calamares a la andaluza<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos                                  | Judías blancas con verduras frescas<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                              | Espaguetis con tomate s/g<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                         |    |  |    |  |    |
| 596 Kcal 24,7g Prot 26g Lip 63g Hc   | 22   | 503 Kcal 30,6g Prot 15,1g Lip 63,2g Hc  | 23  | 480 Kcal 22,2g Prot 10,9g Lip 70,7g Hc   | 24 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 25 | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos                  | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |  |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 669 Kcal 29,2g Prot 24,7g Lip 91,2g Hc  | 30  |  |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Alubias pintas con arroz integral<br>Filete de pavo al limón<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                |   |   |  |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |    |  |    |                                      |    |
|--|--|---|---|---|----|--|----|--------------------------------------|----|
| 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 767 Kcal 46g Prot 34,3g Lip 63,8g Hc  | 3   | 719 Kcal 45,4g Prot 23,1g Lip 92,1g Hc  | 4  | 614 Kcal 19,4g Prot 20,1g Lip 88,7g Hc | 5  |                                      |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos  | Judías blancas con verduras frescas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    |    |  |    |                                      |    |
| 505 Kcal 30,6g Prot 15,2g Lip 63,7g Hc   | 8  | 565 Kcal 20,9g Prot 16,2g Lip 83,7g Hc  | 9   | 644 Kcal 24,8g Prot 14,8g Lip 101,6g  | 10 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 11 | 1633 Kcal 29g Prot 109,5g Lip 170,3g | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Espirales con tomate s/g<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Arroz con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                    | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Crema de zanahorias<br>Ragú de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos   |    |  |    |                                      |    |
| 1008 Kcal 46,6g Prot 31,6g Lip 135,5g Hc   | 15   | 534 Kcal 27,2g Prot 15,3g Lip 48,6g Hc  | 16  | 665 Kcal 46,7g Prot 26,5g Lip 68g Hc  | 17 | 600 Kcal 26,6g Prot 32,3g Lip 51,3g Hc | 18 | 619 Kcal 23,3g Prot 14g Lip 97,9g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Sopa de ave s/g<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                                    | Judías blancas con verduras frescas<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                              | Espaguetis con tomate s/g<br>Filete de pavo al limón<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                      |    |  |    |                                      |    |
| 596 Kcal 24,7g Prot 26g Lip 63g Hc   | 22   | 503 Kcal 30,6g Prot 15,1g Lip 63,2g Hc  | 23  | 572 Kcal 32,8g Prot 18,7g Lip 91,7g Hc  | 24 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 25 | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Filete de pavo a la plancha<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g<br>Dados de pollo<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                      | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |                                      |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 669 Kcal 29,2g Prot 24,7g Lip 91,2g Hc  | 30  |   |    |  |    |                                      |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Alubias pintas con arroz integral<br>Filete de pavo al limón<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                |   |   |   |    |  |    |                                      |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |    |  |    |  |    |
|--|--|---|---|--|----|--|----|--|----|
| 507 Kcal 28,3g Prot 16,5g Lip 60,3g Hc   | 2  | 718 Kcal 42,9g Prot 32g Lip 60,7g Hc  | 3   | 724 Kcal 34,6g Prot 28,9g Lip 90,1g Hc   | 4  | 542 Kcal 16,7g Prot 12,6g Lip 90,9g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas guisadas con verduras<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                   | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            |    |  |    |  |    |
| 615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,5g Hc   | 8  | 565 Kcal 20,9g Prot 16,2g Lip 83,7g Hc  | 9   | 542 Kcal 19,2g Prot 5,5g Lip 103,1g Hc   | 10 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 11 | 1633 Kcal 29g Prot 109,5g Lip 170,3g   | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                   | Espirales con tomate s/g<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                               | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Crema de zanahorias<br>Ragú de ternera<br>Maíz salteado<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos  |    |  |    |  |    |
| 977 Kcal 36g Prot 30,6g Lip 140,3g Hc  | 15   | 482 Kcal 23,7g Prot 13g Lip 45,3g Hc  | 16  | 662 Kcal 25,8g Prot 25,7g Lip 90,3g Hc   | 17 | 600 Kcal 26,6g Prot 32,3g Lip 51,3g Hc | 18 | 571 Kcal 24,6g Prot 12,8g Lip 86,4g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Calamares a la andaluza<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Magro con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Melocotón en almíbar<br>Pan sin alérgenos                           | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Menestra de verduras rehogada<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Espaguetis con tomate s/g<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                         |    |  |    |  |    |
| 596 Kcal 24,7g Prot 26g Lip 63g Hc   | 22   | 523 Kcal 21,9g Prot 21,1g Lip 64,1g Hc  | 23  | 464 Kcal 17,8g Prot 8,6g Lip 78,3g Hc  | 24 | 349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc  | 25 | 607 Kcal 25,6g Prot 26g Lip 67,8g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos         | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Patatas guisadas con verduras<br>Hamburguesa de ternera casera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |  |    |
| 579 Kcal 25g Prot 22,4g Lip 69,6g Hc   | 29   | 773 Kcal 29,1g Prot 43,1g Lip 79g Hc  | 30  |  |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            |   |   |  |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |    |  |    |  |    |
|--|--|---|--|---|----|--|----|--|----|
| 498 Kcal 30,3g Prot 14,5g Lip 60,4g Hc   | 2  | 788 Kcal 46,6g Prot 36,4g Lip 63,7g Hc  | 3  | 879 Kcal 46,4g Prot 39,9g Lip 94,4g Hc  | 4  | 585 Kcal 23,2g Prot 14,9g Lip 87,8g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas con calamares<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                              | Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Macarrones gratinados con queso<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |    |  |    |  |    |
| 650 Kcal 26g Prot 30,3g Lip 71,6g Hc   | 8  | 513 Kcal 9,8g Prot 18,2g Lip 76,6g Hc   | 9  | 499 Kcal 20,9g Prot 6,8g Lip 87,8g Hc   | 10 | 665 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,8g Hc   | 11 | 1615 Kcal 24g Prot 102,4g Lip 172,6g   | 12 |
| Lentejas guisadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                | Arroz tres delicias<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Crema de zanahoria y avena<br>Estofado de ternera con cuscús<br>Dulce<br>Pan sin alérgenos  |    |  |    |  |    |
| 928 Kcal 33,4g Prot 31,7g Lip 127,8g Hc  | 15   | 676 Kcal 36,5g Prot 18,3g Lip 67,8g Hc  | 16   | 591 Kcal 23g Prot 25,8g Lip 75,5g Hc  | 17 | 402 Kcal 8,1g Prot 18,2g Lip 51,2g Hc  | 18 | 563 Kcal 26,2g Prot 13,4g Lip 80,7g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Rabas empanadas<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos         | Sopa de picadillo<br>Magro con tomate y verdura<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                           | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Espaguetis con tomate<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                        |    |  |    |  |    |
| 649 Kcal 25,8g Prot 28g Lip 70,4g Hc   | 22   | 592 Kcal 22,7g Prot 28g Lip 65g Hc  | 23   | 566 Kcal 26,6g Prot 14,9g Lip 79,7g Hc  | 24 | 665 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,8g Hc   | 25 | 457 Kcal 19,3g Prot 23g Lip 43,6g Hc   | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos        | Coditos con salsa de tomate y orégano<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos          | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Patatas con bechamel<br>Burger meat de ternera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            |    |  |    |  |    |
| 627 Kcal 23,6g Prot 28,2g Lip 70,4g Hc   | 29   | 640 Kcal 26,6g Prot 29,2g Lip 78,3g Hc  | 30   |   |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín y queso<br>Lomo de sajonia plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                    |   |  |   |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |    |  |    |  |    |
|--|--|---|---|---|----|--|----|--|----|
| 631 Kcal 35,3g Prot 22,3g Lip 70,9g Hc   | 2  | 786 Kcal 48,7g Prot 35,1g Lip 63,8g Hc  | 3   | 795 Kcal 39,2g Prot 32,8g Lip 95,7g Hc  | 4  | 583 Kcal 25,3g Prot 13,6g Lip 87,8g Hc | 5  |  |    |
|  | Patatas con calamares<br>Escalope de ternera vienés<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Judías verdes con tomate<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Yogur sabor<br>Pan                              | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Macarrones gratinados con queso<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |    |  |    |  |    |
| 610 Kcal 25g Prot 25,3g Lip 73,4g Hc   | 8  | 502 Kcal 12,1g Prot 17,2g Lip 73,6g Hc  | 9   | 469 Kcal 19,7g Prot 4g Lip 87,5g Hc   | 10 | 462 Kcal 24,6g Prot 8,1g Lip 70,4g Hc  | 11 | 730 Kcal 29,9g Prot 34,6g Lip 98,6g Hc | 12 |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan                   | Espirales con tomate<br>Filete de pollo al limón<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral   | Arroz con verduras<br>Merluza en salsa de tomate<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan                     | Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan  | Crema de zanahoria y avena<br>Estofado de ternera con cuscús<br>Bizcocho casero<br>Pan                                  |    |  |    |  |    |
| 926 Kcal 35,5g Prot 30,4g Lip 127,9g Hc  | 15   | 640 Kcal 48,4g Prot 20,1g Lip 62,5g Hc  | 16  | 589 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 75,6g Hc  | 17 | 593 Kcal 29g Prot 29,1g Lip 53,8g Hc   | 18 | 562 Kcal 28,3g Prot 12,1g Lip 80,8g Hc | 19 |
| Arroz con tomate<br>Rabas empanadas<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan         | Sopa de ave con fideos<br>Pollo con tomate y verduras<br>Maíz salteado<br>Yogur sabor<br>Pan                 | Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera caseras en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan                   | Espaguetis con tomate<br>Bacalao a la vizcaína<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan                        |    |  |    |  |    |
| 713 Kcal 37,1g Prot 29,9g Lip 70,2g Hc   | 22   | 590 Kcal 24,8g Prot 26,7g Lip 65,1g Hc  | 23  | 564 Kcal 28,7g Prot 13,6g Lip 79,8g Hc  | 24 | 462 Kcal 24,6g Prot 8,1g Lip 70,4g Hc  | 25 | 647 Kcal 25,9g Prot 27,3g Lip 74,2g Hc | 26 |
| Judías verdes rehogadas<br>Filete de pollo al ajillo<br>Arroz integral con champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan    | Coditos con salsa de tomate y orégano<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Yogur sabor<br>Pan          | Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan  | Patatas estofadas<br>Burger meat de ternera en salsa<br>Jardinería de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan               |    |  |    |  |    |
| 561 Kcal 24,2g Prot 19g Lip 72,6g Hc   | 29   | 638 Kcal 28,7g Prot 27,9g Lip 78,3g Hc  | 30  |   |    |  |    |  |    |
| Crema de calabacín y queso<br>Filete de pavo plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan                      | Alubias pintas con arroz integral<br>Huevo frito<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo<br>Pan                |   |   |   |    |  |    |  |    |

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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

