

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
576 Kcal 14,2g Prot 26,5g Lip 66,9g Hc <b>2</b>	509 Kcal 11,6g Prot 24,3g Lip 58,4g Hc <b>3</b>	556 Kcal 21,8g Prot 25,6g Lip 66g Hc <b>4</b>	553 Kcal 24,1g Prot 11,8g Lip 86,7g Hc <b>5</b>	
	Judías verdes rehogadas Croquetas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
649 Kcal 28,1g Prot 29g Lip 71,7g Hc <b>8</b>		613 Kcal 25,7g Prot 17,4g Lip 86,1g Hc <b>10</b>	664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc <b>11</b>	674 Kcal 28,9g Prot 25,4g Lip 81,7g Hc <b>12</b>
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Abadejo a la romana Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor Pan
606 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 87g Hc <b>15</b>	655 Kcal 46,4g Prot 30,3g Lip 47,9g Hc <b>16</b>	559 Kcal 23,5g Prot 25,6g Lip 70,3g Hc <b>17</b>	620 Kcal 26,6g Prot 22,4g Lip 77g Hc <b>18</b>	741 Kcal 31,8g Prot 30,5g Lip 132,8g Hc <b>19</b>
Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Puré de alubias pintas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan
737 Kcal 34g Prot 26,9g Lip 87,7g Hc <b>22</b>	632 Kcal 25,1g Prot 31,1g Lip 65,8g Hc <b>23</b>	618 Kcal 29,2g Prot 18,9g Lip 81,3g Hc <b>24</b>	654 Kcal 32,3g Prot 29,1g Lip 71,7g Hc <b>25</b>	511 Kcal 13,1g Prot 10,3g Lip 90g Hc <b>26</b>
Crema de judías verdes Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
625 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 70,4g Hc <b>29</b>	562 Kcal 22,6g Prot 25,5g Lip 66,8g Hc <b>30</b>			
Crema de calabacín y queso Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan			

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
601 Kcal 15,6g Prot 27,1g Lip 70,2g Hc 2	Judías verdes rehogadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
649 Kcal 28,1g Prot 29g Lip 71,7g Hc 8	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Abadejo a la romana Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Nachos con queso y carne picada Yogur sabor Pan
606 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 87g Hc 15	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Alubias pintas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan
790 Kcal 36,4g Prot 30,7g Lip 87,8g Hc 22	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral
625 Kcal 25,7g Prot 26,9g Lip 70,4g Hc 29	Crema de calabacín y queso Lomo de sajónia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
487 Kcal 28,5g Prot 18,7g Lip 48,3g Hc <b>2</b>	485 Kcal 24,9g Prot 19,6g Lip 48,9g Hc <b>3</b>	581 Kcal 23,7g Prot 25,2g Lip 72,4g Hc <b>4</b>	530 Kcal 26,5g Prot 11,5g Lip 79,7g Hc <b>5</b>	
	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
575 Kcal 24,5g Prot 25g Lip 65,4g Hc <b>8</b>		480 Kcal 23,4g Prot 8,8g Lip 74,1g Hc <b>10</b>	667 Kcal 39g Prot 24,4g Lip 72,4g Hc <b>11</b>	523 Kcal 27,3g Prot 14,9g Lip 69,8g Hc <b>12</b>
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Coditos al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan integral	Garbanzos con verduras Dados de pollo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan
576 Kcal 23,9g Prot 19,5g Lip 74,4g Hc <b>15</b>	503 Kcal 40,7g Prot 17,2g Lip 44,7g Hc <b>16</b>	574 Kcal 25,8g Prot 25,2g Lip 74,8g Hc <b>17</b>	513 Kcal 27,1g Prot 26,1g Lip 42,8g Hc <b>18</b>	575 Kcal 29,5g Prot 15,3g Lip 103,2g Hc <b>19</b>
Macarrones al ajillo Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan
593 Kcal 36,9g Prot 16,9g Lip 69,2g Hc <b>22</b>	598 Kcal 24,5g Prot 27,7g Lip 65,4g Hc <b>23</b>	531 Kcal 25,5g Prot 14,6g Lip 74,2g Hc <b>24</b>	532 Kcal 29,4g Prot 17,7g Lip 62,2g Hc <b>25</b>	560 Kcal 27,8g Prot 10,9g Lip 86,6g Hc <b>26</b>
Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
522 Kcal 21,2g Prot 19,5g Lip 65,7g Hc <b>29</b>	578 Kcal 30,9g Prot 21,9g Lip 72,7g Hc <b>30</b>			
Crema de calabacín Lacón a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan			

**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					
<hr/>									
489 Kcal 26,4g Prot 20g Lip 48,2g Hc	2	559 Kcal 11,7g Prot 29,5g Lip 57,7g Hc	3	583 Kcal 21,6g Prot 26,5g Lip 72,3g Hc	4	645 Kcal 26,2g Prot 20,7g Lip 87,9g Hc	5		
<hr/>									
	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
<hr/>									
650 Kcal 26g Prot 30,3g Lip 71,6g Hc	8	624 Kcal 23,4g Prot 18,5g Lip 89,1g Hc	10	665 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,8g Hc	11	703 Kcal 30,7g Prot 28g Lip 81,1g Hc	12		
<hr/>									
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Coditos con tomate Abadejo a la romana Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias con picatostes Nachos con queso y carne picada Yogur sabor Pan sin alérgenos					
<hr/>									
608 Kcal 24,6g Prot 16,9g Lip 87g Hc	15	745 Kcal 60,1g Prot 33,4g Lip 48,8g Hc	16	602 Kcal 27,6g Prot 29,6g Lip 70,5g Hc	17	548 Kcal 24g Prot 28,7g Lip 48,9g Hc	18	1070 Kcal 28,9g Prot 33,1g Lip 162,3g	19
<hr/>									
Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias pintas guisadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
<hr/>									
708 Kcal 32,9g Prot 31,1g Lip 70,9g Hc	22	634 Kcal 23g Prot 32,4g Lip 65,8g Hc	23	620 Kcal 27,1g Prot 20,2g Lip 81,2g Hc	24	665 Kcal 30g Prot 30,2g Lip 74,8g Hc	25	513 Kcal 11g Prot 11,6g Lip 90g Hc	26
<hr/>									
Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
<hr/>									
627 Kcal 23,6g Prot 28,2g Lip 70,4g Hc	29	575 Kcal 25,3g Prot 25,6g Lip 70,9g Hc	30						
<hr/>									
Crema de calabacín y queso Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Huevo frito Calabacín 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.

## 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
526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc 2	508 Kcal 22,5g Prot 24g Lip 47,9g Hc 3	505 Kcal 18,9g Prot 21,3g Lip 65,9g Hc 4	534 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 90,9g Hc 5	
	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,5g Hc 8		514 Kcal 17,5g Prot 9g Lip 88,5g Hc 10	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc 11	653 Kcal 25g Prot 30,9g Lip 69,7g Hc 12
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc 15	473 Kcal 32,5g Prot 25,4g Lip 28,8g Hc 16	664 Kcal 30,4g Prot 36,2g Lip 69,8g Hc 17	477 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc 18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g 19
Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc 22	539 Kcal 21,9g Prot 22,9g Lip 64,2g Hc 23	518 Kcal 18,2g Prot 13,8g Lip 79,8g Hc 24	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc 25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc 26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc 29	671 Kcal 31,1g Prot 35,6g Lip 68,1g Hc 30			
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Calabacín 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.

## 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					
526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc		2	557 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 51g Hc		3	516 Kcal 20,9g Prot 21,2g Lip 68,1g Hc		4	534 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 90,9g Hc	5			
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,5g Hc		8	514 Kcal 17,5g Prot 9g Lip 88,5g Hc		10	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc		11	702 Kcal 28,1g Prot 33,1g Lip 72,7g Hc	12			
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos					
647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc		15	525 Kcal 36g Prot 27,7g Lip 32,1g Hc		16	664 Kcal 30,4g Prot 36,2g Lip 69,8g Hc		17	477 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc	18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g	19	
Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc		22	539 Kcal 21,9g Prot 22,9g Lip 64,2g Hc		23	576 Kcal 21,2g Prot 16,1g Lip 85,3g Hc		24	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc		25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc	26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc		29	671 Kcal 31,1g Prot 35,6g Lip 68,1g Hc		30								
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Calabacín 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.

## 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					
526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc	2	557 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 51g Hc	3	558 Kcal 32,9g Prot 22,1g Lip 65,1g Hc	4	615 Kcal 21,2g Prot 18,7g Lip 89,3g Hc	5		
	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pavo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
567 Kcal 31g Prot 17,1g Lip 75,1g Hc	8	589 Kcal 22,5g Prot 16,5g Lip 87,3g Hc	10	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc	11	702 Kcal 28,1g Prot 33,1g Lip 72,7g Hc	12		
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de cerdo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos			
651 Kcal 21,3g Prot 23,3g Lip 87,3g Hc	15	525 Kcal 36g Prot 27,7g Lip 32,1g Hc	16	499 Kcal 30g Prot 15,8g Lip 70,5g Hc	17	477 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc	18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g	19
Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc	22	667 Kcal 38,3g Prot 28,6g Lip 67,7g Hc	23	637 Kcal 23,8g Prot 16,1g Lip 97,6g Hc	24	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc	25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc	26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc	29	506 Kcal 30,6g Prot 15,3g Lip 68,9g Hc	30						
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Calabacín 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.

## 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						
526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc		2	557 Kcal 25,6g Prot 26,2g Lip 51g Hc		3	558 Kcal 32,9g Prot 22,1g Lip 65,1g Hc		4	534 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 90,9g Hc	5				
		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
567 Kcal 31g Prot 17,1g Lip 75,1g Hc		8	514 Kcal 17,5g Prot 9g Lip 88,5g Hc		10	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc		11	702 Kcal 28,1g Prot 33,1g Lip 72,7g Hc		12			
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos						
647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc		15	525 Kcal 36g Prot 27,7g Lip 32,1g Hc		16	499 Kcal 30g Prot 15,8g Lip 70,5g Hc		17	477 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc		18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g	19	
Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc		22	667 Kcal 38,3g Prot 28,6g Lip 67,7g Hc		23	576 Kcal 21,2g Prot 16,1g Lip 85,3g Hc		24	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc		25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc		26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc		29	506 Kcal 30,6g Prot 15,3g Lip 68,9g Hc		30									
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Calabacín 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.

## 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					
526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc	2	516 Kcal 27,1g Prot 26,2g Lip 37,9g Hc	3	558 Kcal 32,9g Prot 22,1g Lip 65,1g Hc	4	534 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 90,9g Hc	5		
	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
567 Kcal 31g Prot 17,1g Lip 75,1g Hc	8	514 Kcal 17,5g Prot 9g Lip 88,5g Hc	10	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc	11	661 Kcal 29,6g Prot 33,1g Lip 59,7g Hc	12		
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos			
647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc	15	483 Kcal 37,5g Prot 27,7g Lip 19g Hc	16	499 Kcal 30g Prot 15,8g Lip 70,5g Hc	17	477 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc	18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g	19
Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc	22	667 Kcal 38,3g Prot 28,6g Lip 67,7g Hc	23	535 Kcal 22,7g Prot 16,1g Lip 72,2g Hc	24	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc	25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc	26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc	29	506 Kcal 30,6g Prot 15,3g Lip 68,9g Hc	30						
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Calabacín 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.

## 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
475 Kcal 18,6g Prot 16,9g Lip 61,5g Hc 2	516 Kcal 27,1g Prot 26,2g Lip 37,9g Hc 3	496 Kcal 29,6g Prot 15,3g Lip 67,3g Hc 4	534 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 90,9g Hc 5	
	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
567 Kcal 31g Prot 17,1g Lip 75,1g Hc 8	457 Kcal 16,2g Prot 6,9g Lip 80,4g Hc 10	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc 11	535 Kcal 28,5g Prot 23,1g Lip 52,1g Hc 12	
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Yogur de soja Pan sin alérgenos	
647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc 15	303 Kcal 31,5g Prot 10,5g Lip 18,2g Hc 16	499 Kcal 30g Prot 15,8g Lip 70,5g Hc 17	550 Kcal 25,8g Prot 30g Lip 45,2g Hc 18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g 19
Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera caseras en salsa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc 22	580 Kcal 31g Prot 18,9g Lip 74,7g Hc 23	527 Kcal 18g Prot 13,8g Lip 82,2g Hc 24	349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc 25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc 26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc 29	600 Kcal 30,9g Prot 25,1g Lip 70,3g Hc 30			
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Calabacín 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.

## 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
526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc 2	516 Kcal 27,1g Prot 26,2g Lip 37,9g Hc 3	516 Kcal 20,9g Prot 21,2g Lip 68,1g Hc 4	550 Kcal 20,6g Prot 14,3g Lip 84,3g Hc 5	
	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
615 Kcal 24,3g Prot 27,7g Lip 70,5g Hc 8	580 Kcal 21,4g Prot 11,8g Lip 81,9g Hc 10	488 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 70,1g Hc 11	661 Kcal 29,6g Prot 33,1g Lip 59,7g Hc 12	
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	
646 Kcal 22,5g Prot 21,9g Lip 87,9g Hc 15	622 Kcal 45,7g Prot 32,3g Lip 33,9g Hc 16	664 Kcal 30,4g Prot 36,2g Lip 69,8g Hc 17	477 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc 18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g 19
Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
687 Kcal 32,7g Prot 29,1g Lip 70,4g Hc 22	539 Kcal 21,9g Prot 22,9g Lip 64,2g Hc 23	534 Kcal 26,6g Prot 16,8g Lip 65,6g Hc 24	488 Kcal 25,1g Prot 11,1g Lip 70,1g Hc 25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc 26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc 29	671 Kcal 31,1g Prot 35,6g Lip 68,1g Hc 30			
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

## 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
526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc 2	563 Kcal 23,4g Prot 26,7g Lip 56,4g Hc 3	599 Kcal 13,6g Prot 17,1g Lip 96,3g Hc 4	550 Kcal 20,6g Prot 14,3g Lip 84,3g Hc 5	
	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
462 Kcal 12,2g Prot 25,5g Lip 46,2g Hc 8	580 Kcal 21,4g Prot 11,8g Lip 81,9g Hc 10	558 Kcal 34,2g Prot 21,7g Lip 55,2g Hc 11	702 Kcal 28,1g Prot 33,1g Lip 72,7g Hc 12	
Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Dados de pollo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	
605 Kcal 19,8g Prot 19,7g Lip 86,8g Hc 15	664 Kcal 44,2g Prot 32,3g Lip 47g Hc 16	560 Kcal 20,7g Prot 32,7g Lip 49,1g Hc 17	492 Kcal 22,2g Prot 25,1g Lip 44,9g Hc 18	1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g 19
Macarrones con tomate Merluza en salsa verde zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
720 Kcal 31g Prot 27,2g Lip 87,8g Hc 22	385 Kcal 9,8g Prot 20,6g Lip 39,9g Hc 23	575 Kcal 25,1g Prot 16,8g Lip 78,7g Hc 24	489 Kcal 26,6g Prot 19,7g Lip 50g Hc 25	308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc 26
Crema de puerros Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc 29	537 Kcal 20,3g Prot 32,1g Lip 44,9g Hc 30			
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Huevo frito Calabacín 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.

## 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						
524 Kcal 26,9g Prot 19g Lip 61g Hc		2	556 Kcal 27,7g Prot 24,9g Lip 51g Hc		3	514 Kcal 23g Prot 19,9g Lip 68,2g Hc		4	629 Kcal 27,2g Prot 20,1g Lip 82,8g Hc		5			
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan				Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate Filete de pavo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan						
614 Kcal 26,4g Prot 26,4g Lip 70,6g Hc		8	595 Kcal 28,8g Prot 18,2g Lip 77,6g Hc		10	487 Kcal 27,2g Prot 9,8g Lip 70,2g Hc		11	700 Kcal 30,2g Prot 31,9g Lip 72,8g Hc		12			
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan				Espirales con tomate Filete de cerdo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan						
649 Kcal 27,3g Prot 22,8g Lip 80,8g Hc		15	662 Kcal 46,3g Prot 31g Lip 47,1g Hc		16	662 Kcal 32,5g Prot 34,9g Lip 69,8g Hc		17	475 Kcal 26,7g Prot 23g Lip 40,4g Hc		18	1113 Kcal 31,9g Prot 32,2g Lip 171,6g		19
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan		Judías pintas con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan						
685 Kcal 34,8g Prot 27,8g Lip 70,4g Hc		22	537 Kcal 24g Prot 21,6g Lip 64,3g Hc		23	634 Kcal 29,8g Prot 15,5g Lip 91g Hc		24	478 Kcal 27,4g Prot 10,1g Lip 67,1g Hc		25	307 Kcal 30,9g Prot 22,2g Lip 119,2g Hc		26
Judías verdes con patatas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral		Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan						
600 Kcal 22,2g Prot 24,7g Lip 72,5g Hc		29	669 Kcal 33,2g Prot 34,4g Lip 68,2g Hc		30									
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan												

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1406 Kcal 46,7g Prot 69,6g Lip 138,9g <b>2</b>	1316 Kcal 39,3g Prot 58g Lip 152,3g Hc <b>3</b>	1192 Kcal 50,1g Prot 55,7g Lip 133,4g Hc <b>4</b>	1410 Kcal 68,9g Prot 54,2g Lip 155,2g <b>5</b>	
	Ensalada mixta Judías verdes rehogadas Brócoli al gratén Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Alubias blancas estofadas Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Espirales con tomate y chorizo Guisantes con jamón Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
1263 Kcal 57,2g Prot 61,4g Lip 125,4g Hc <b>8</b>		1327 Kcal 57g Prot 48,3g Lip 158,8g Hc <b>10</b>	1303 Kcal 62,4g Prot 61,6g Lip 134,3g Hc <b>11</b>	1359 Kcal 60,9g Prot 65,3g Lip 131,8g <b>12</b>
Ensalada mixta Lentejas guisadas Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Ensalada mixta Coditos con tomate Judías verdes rehogadas Abadejo a la romana Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de zanahorias con picatostes Parrillada de verduras Nachos con queso y carne picada Yogur sabor Pan
1322 Kcal 61,5g Prot 46,7g Lip 154,5g Hc <b>15</b>	2018 Kcal 153,7g Prot 82g Lip 148,9g Hc <b>16</b>	1284 Kcal 65g Prot 66,7g Lip 127,2g Hc <b>17</b>	1300 Kcal 57,7g Prot 56,8g Lip 139g Hc <b>18</b>	1732 Kcal 62,2g Prot 63,6g Lip 224g Hc <b>19</b>
Ensalada mixta Macarrones con tomate Guisantes salteados Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Sopa de picadillo Brócoli y coliflor al gratén Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Alubias pintas guisadas Acelgas con jamón Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de verduras Menestra de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Arroz con tomate Verduras variadas rehogadas Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan
1618 Kcal 70,5g Prot 62,6g Lip 188,3g Hc <b>22</b>	1245 Kcal 50,8g Prot 66,4g Lip 116,3g <b>23</b>	1298 Kcal 61,5g Prot 51,4g Lip 145,5g <b>24</b>	1289 Kcal 62,7g Prot 62g Lip 129,7g Hc <b>25</b>	1083 Kcal 36,4g Prot 33,7g Lip 157,3g <b>26</b>
Ensalada mixta Crema de puerro Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Lentejas estofadas Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Coditos con salsa de tomate y orégano Menestra de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada mixta Arroz tres delicias Acelgas rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
1288 Kcal 55,9g Prot 65g Lip 117,6g Hc <b>29</b>	1180 Kcal 55,6g Prot 54,4g Lip 131,1g <b>30</b>			
Ensalada mixta Crema de calabacín y queso Coliflor gratinada Lomo de sajonia plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Alubias blancas estofadas Verduras variadas rehogadas Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan			

#### Legendas:

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>526 Kcal 24,8g Prot 20,2g Lip 61g Hc 2 495 Kcal 24,9g Prot 19,7g Lip 49,8g Hc 3 558 Kcal 32,9g Prot 22,1g Lip 65,1g Hc 4 534 Kcal 16,7g Prot 11,6g Lip 90,9g Hc 5</div>				
<div>Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos</div> <div>Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div>				
<div>567 Kcal 31g Prot 17,1g Lip 75,1g Hc 8 514 Kcal 17,5g Prot 9g Lip 88,5g Hc 10 600 Kcal 30g Prot 24,1g Lip 65,2g Hc 11 702 Kcal 28,1g Prot 33,1g Lip 72,7g Hc 12</div>				
<div>Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera casera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos</div>				
<div>647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc 15 523 Kcal 23,2g Prot 21,6g Lip 57,9g Hc 16 499 Kcal 30g Prot 15,8g Lip 70,5g Hc 17 477 Kcal 24,6g Prot 24,3g Lip 40,4g Hc 18 1115 Kcal 29,8g Prot 33,5g Lip 171,5g 19</div>				
<div>Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Sopa de arroz Filete de cerdo al ajillo Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos</div> <div>Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Arroz con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div>				
<div>536 Kcal 24g Prot 15,2g Lip 71,4g Hc 22 667 Kcal 38,3g Prot 28,6g Lip 67,7g Hc 23 576 Kcal 21,2g Prot 16,1g Lip 85,3g Hc 24 552 Kcal 29,5g Prot 20,9g Lip 61g Hc 25 308 Kcal 28,8g Prot 23,5g Lip 119,2g Hc 26</div>				
<div>Judías verdes con patatas Filete de pavo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos</div> <div>Garbanzos con verduras Filete de cerdo a la plancha Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Arroz con tomate Albóndigas de ternera caseras en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div>				
<div>601 Kcal 20,1g Prot 26g Lip 72,5g Hc 29 506 Kcal 30,6g Prot 15,3g Lip 68,9g Hc 30</div>				
<div>Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div> <div>Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</div>				

**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
487 Kcal 28,5g Prot 18,7g Lip 48,3g Hc 2	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
575 Kcal 24,5g Prot 25g Lip 65,4g Hc 8		501 Kcal 23,6g Prot 8,7g Lip 79,3g Hc 10	667 Kcal 39g Prot 24,4g Lip 72,4g Hc 11	523 Kcal 27,3g Prot 14,9g Lip 69,8g Hc 12
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Abadejo al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Garbanzos con verduras Dados de pollo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan
604 Kcal 24,4g Prot 20,5g Lip 78,2g Hc 15	503 Kcal 40,7g Prot 17,2g Lip 44,7g Hc 16	597 Kcal 26,3g Prot 25,8g Lip 79g Hc 17	513 Kcal 27,1g Prot 26,1g Lip 42,8g Hc 18	692 Kcal 29,6g Prot 16g Lip 105,5g Hc 19
Macarrones con tomate Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan
596 Kcal 37g Prot 16,9g Lip 70g Hc 22	598 Kcal 24,5g Prot 27,7g Lip 65,4g Hc 23	569 Kcal 26g Prot 16,6g Lip 78,2g Hc 24	532 Kcal 29,4g Prot 17,7g Lip 62,2g Hc 25	560 Kcal 27,8g Prot 10,9g Lip 86,6g Hc 26
Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
522 Kcal 21,2g Prot 19,5g Lip 65,7g Hc 29	578 Kcal 30,9g Prot 21,9g Lip 72,7g Hc 30			
Crema de calabacín Lacón a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan			

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

## Mueve, diviértete y avanza.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



## ¿Y para cenar?

### Si has comido:

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

### La cena es:

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

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

