

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
574 Kcal 23,9g Prot 8,7g Lip 99,1g Hc 1				
Arroz con tomate Merluza al horno Fruta del tiempo Pan Merienda: Galletas y leche				
520 Kcal 25,1g Prot 25,2g Lip 45,6g Hc 4	610 Kcal 15,4g Prot 16,3g Lip 98,4g Hc 5	533 Kcal 22,8g Prot 17,7g Lip 71,5g Hc 6	409 Kcal 24,3g Prot 9,5g Lip 53,9g Hc 7	571 Kcal 44,8g Prot 11,8g Lip 69,9g Hc 8
Judías verdes con patata y zanahoria Burger meat a la plancha Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur	Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan Merienda: Pan y queso	Crema de zanahorias Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan Merienda: Pan y jamón	Sopa de verduras con pasta Filete de pavo a la plancha Yogur sabor Pan Merienda: Fruta	Macarrones con tomate Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo Pan Merienda: Galletas y leche
625 Kcal 26,8g Prot 19,5g Lip 84,9g Hc 11	12	505 Kcal 27,7g Prot 21,8g Lip 46,3g Hc 13	640 Kcal 57,3g Prot 19,8g Lip 59,1g Hc 14	570 Kcal 11,3g Prot 9,7g Lip 107,6g Hc 15
Espaguetis con tomate Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur		Judías verdes con patata y zanahoria Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan Merienda: Pan y jamón	Lentejas guisadas Pollo asado en su jugo Yogur sabor Pan Merienda: Fruta	Arroz con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan Merienda: Galletas y leche
776 Kcal 19g Prot 43g Lip 77,5g Hc 18	721 Kcal 29,4g Prot 26,9g Lip 89,3g Hc 19	438 Kcal 15,2g Prot 19g Lip 47,9g Hc 20	559 Kcal 48,4g Prot 15,1g Lip 58,4g Hc 21	533 Kcal 22,8g Prot 17,7g Lip 71,5g Hc 22
Espirales con tomate Butifarra Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur	Arroz a la milanesa Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan Merienda: Pan y queso	Judías verdes con patata y zanahoria Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan Merienda: Pan y jamón	Lentejas guisadas Filete de pollo a la plancha Yogur sabor Pan Merienda: Fruta	Crema de zanahorias Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan Merienda: Galletas y leche
570 Kcal 11,3g Prot 9,7g Lip 107,6g Hc 25	541 Kcal 19,8g Prot 25,4g Lip 54,3g Hc 26	594 Kcal 37,8g Prot 12,2g Lip 82g Hc 27	623 Kcal 30,1g Prot 25,5g Lip 70,2g Hc 28	422 Kcal 23g Prot 7,4g Lip 65,2g Hc 29
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan Merienda: Yogur	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan Merienda: Pan y queso	Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan Merienda: Pan y jamón	Lentejas guisadas Tortilla de patata Yogur sabor Pan Merienda: Fruta	Crema de calabacín Filete de pavo a la plancha Fruta del tiempo Pan Merienda: Galletas y leche

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

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

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALGADI.

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



Sugerencia para las cenas

Lunes/Diluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
				1
				Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita
4	5	6	7	8
Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
11	12	13	14	15
Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita		Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
18	19	20	21	22
Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Huevo/Ou Fruta/Fruita
25	26	27	28	29
Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita

La cena ha de complementar el resto de ingestas del día, por lo que deberá de estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la

Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc...