

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	
									<b>Merienda: Galletas y chocolate</b>	
573 Kcal 25,6g Prot 30,4g Lip 46,9g Hc	4	675 Kcal 19,7g Prot 22,3g Lip 98,6g Hc	5	545 Kcal 23,2g Prot 17,7g Lip 73,9g Hc	6	516 Kcal 28,1g Prot 20,5g Lip 53,1g Hc	7	726 Kcal 47,2g Prot 23,5g Lip 79,8g Hc	8	
Judías verdes con patata y zanahoria Burger meat a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Huevos rellenos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de verduras con pasta Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Macarrones con tomate Pollo asado en su jugo Chanfaina Fruta del tiempo Pan		
<b>Merienda: Yogur</b>		<b>Merienda: Pan y queso</b>		<b>Merienda: Pan y jamón</b>		<b>Merienda: Fruta</b>		<b>Merienda: Galletas y chocolate</b>		
717 Kcal 25,7g Prot 30,8g Lip 80,9g Hc	11		12	505 Kcal 27,7g Prot 21,8g Lip 46,3g Hc	13	724 Kcal 58,5g Prot 24,9g Lip 68,1g Hc	14	570 Kcal 11,3g Prot 9,7g Lip 107,6g Hc	15	
Espaguetis carbonara Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan			Judías verdes con patata y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Pollo asado en su jugo Patatas fritas Yogur sabor Pan		Arroz con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan			
<b>Merienda: Yogur</b>				<b>Merienda: Pan y jamón</b>		<b>Merienda: Fruta</b>		<b>Merienda: Galletas y chocolate</b>		
842 Kcal 19,7g Prot 48,1g Lip 82,6g Hc	18	696 Kcal 32,2g Prot 27,2g Lip 78,8g Hc	19	491 Kcal 15,7g Prot 24,2g Lip 49,3g Hc	20	806 Kcal 48,2g Prot 34,2g Lip 77,6g Hc	21	545 Kcal 23,2g Prot 17,7g Lip 73,9g Hc	22	
Espirales al ajillo Butifarra Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Arroz a la milanesa Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Filete de pollo empanado Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Crema de zanahorias con picatostes Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		
<b>Merienda: Yogur</b>		<b>Merienda: Pan y queso</b>		<b>Merienda: Pan y jamón</b>		<b>Merienda: Fruta</b>		<b>Merienda: Galletas y chocolate</b>		
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	677 Kcal 30,5g Prot 30,7g Lip 71,5g Hc	28	529 Kcal 26,7g Prot 18,3g Lip 64,5g Hc	29	
Arroz con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Espaguetis con tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Crema de calabacín Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		
<b>Merienda: Yogur</b>		<b>Merienda: Pan y queso</b>		<b>Merienda: Pan y jamón</b>		<b>Merienda: Fruta</b>		<b>Merienda: Galletas y chocolate</b>		

**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
				<b>1</b>
				Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita		Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
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...