



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc	3	635 Kcal 23,4 Prot 21,9 Lip 84,9 Hc	4	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc	5	554 Kcal 20,1 Prot 21,7 Lip 72,7 Hc	6	
	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
676 Kcal 29,8 Prot 24,9 Lip 82,7 Hc	9	517 Kcal 23,8 Prot 25,9 Lip 46.1 Hc	10	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc	11	555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43,4 Hc	12	575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc	13
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
606 Kcal 27,6 Prot 22,1 Lip 69,2 Hc	16	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71,9 Hc	17	538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79,6 Hc	18	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc	19	833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122,1 Hc	20
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56,2 Hc	23	617 Kcal 23,7 Prot 21 Lip 80,3 Hc	24	505 Kcal 21,7 Prot 20,9 Lip 56,6 Hc	25	455 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44 Hc	26	633 Kcal 22,7 Prot 23 Lip 82,9 Hc	27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cacheos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59,4 Hc	30	315 Kcal 6,4 Prot 15,4 Lip 33,2 Hc	31						
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate 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.

## Disfruta comiendo fruta.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.

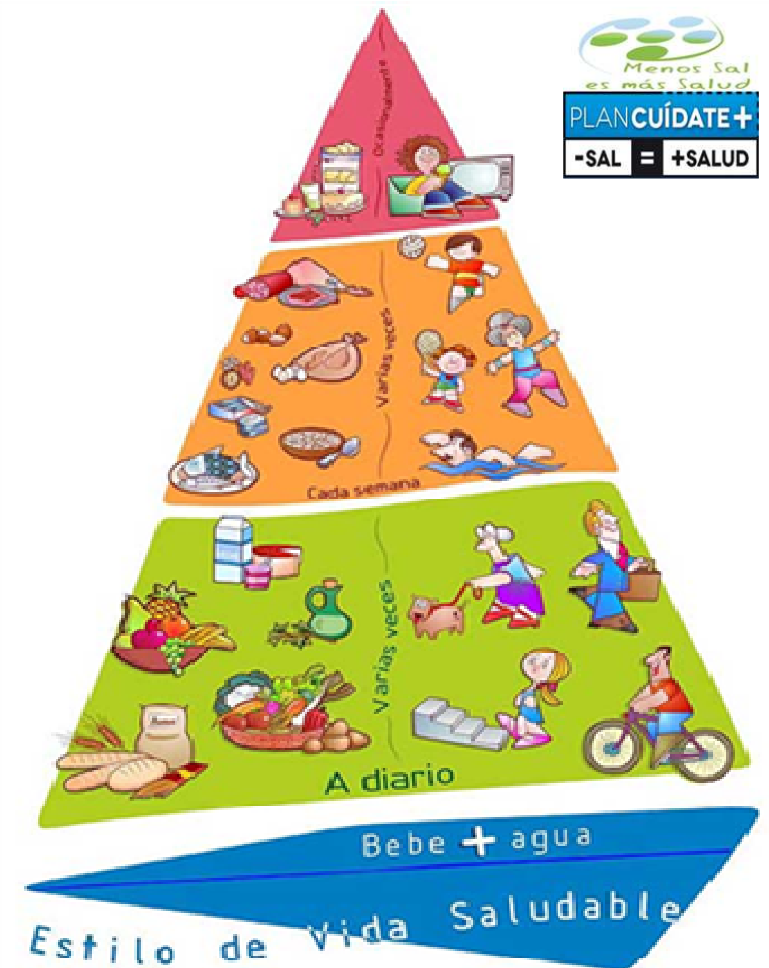
## ¿Y para cenar?

### 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.

