



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	3	620 Kcal 19,5 Prot 19,3 Lip 91.8 Hc	4	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89.5 Hc	5	596 Kcal 31,6 Prot 26 Lip 63.5 Hc	6	
	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g 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 Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
676 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 89.3 Hc	9	636 Kcal 32,8 Prot 26,6 Lip 63.7 Hc	10	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc	11	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc	12	575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc	13
Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor 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 s/g 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 23,7 Prot 21,4 Lip 75.8 Hc	16	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc	17	592 Kcal 23,8 Prot 21,2 Lip 74.2 Hc	18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc	19	833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122.1 Hc	20
Macarrones con verduras s/g 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 Filete de pavo en salsa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g 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	618 Kcal 19,8 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc	24	584 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 55.3 Hc	25	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc	26	625 Kcal 20,7 Prot 21,6 Lip 86.2 Hc	27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g 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 s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc	30	519 Kcal 22,5 Prot 32,1 Lip 31.8 Hc	31						
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa de ternera en salsa 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.

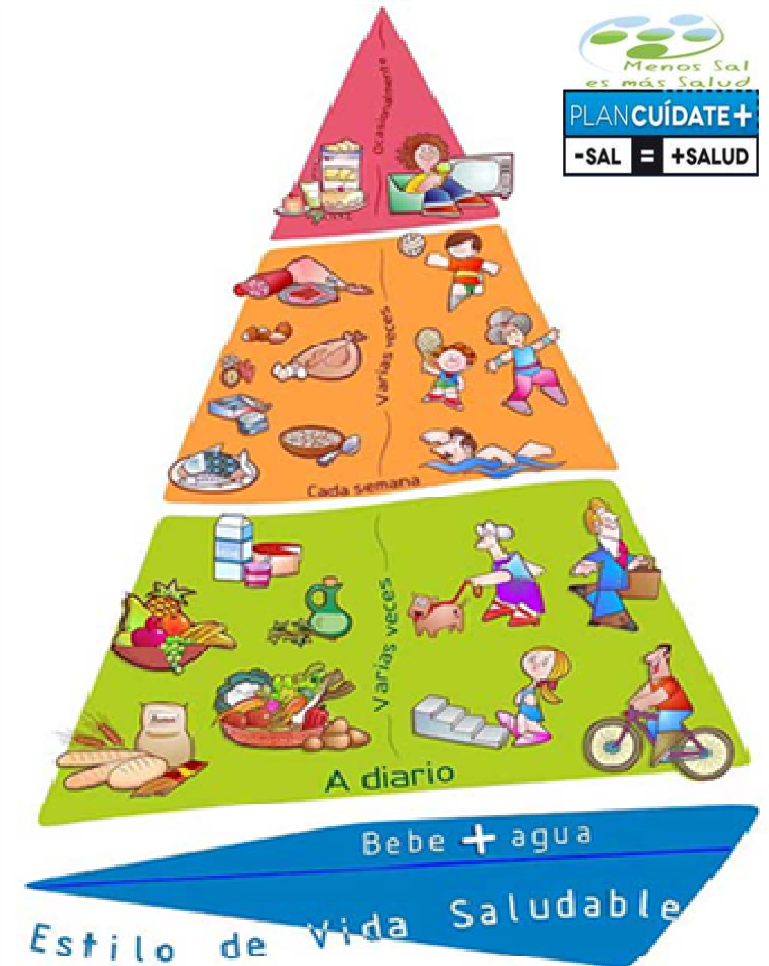
## ¿Y para cenar?

### 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.

