



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	429 Kcal 24,5 Prot 12,3 Lip 60.7 Hc 3	619 Kcal 25,3 Prot 21,5 Lip 79,1 Hc 4	657 Kcal 39,5 Prot 15,8 Lip 84.8 Hc 5	529 Kcal 20,7 Prot 20,7 Lip 68.1 Hc 6
	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
689 Kcal 32,2 Prot 24,5 Lip 84.3 Hc 9	492 Kcal 24,4 Prot 24,8 Lip 41.4 Hc 10	475 Kcal 23,7 Prot 22,3 Lip 43,9 Hc 11	529 Kcal 41,5 Prot 22,4 Lip 38.7 Hc 12	551 Kcal 28,7 Prot 34,8 Lip 68.6 Hc 13
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito Pan	Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Ragut de ternera Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
580 Kcal 28,1 Prot 21,1 Lip 64.6 Hc 16	643 Kcal 44,5 Prot 24,5 Lip 67.2 Hc 17	513 Kcal 14,3 Prot 16,1 Lip 74,9 Hc 18	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc 19	739 Kcal 31,3 Prot 16,3 Lip 111.6 Hc 20
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz y tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
503 Kcal 22,2 Prot 21,6 Lip 51.5 Hc 23	785 Kcal 33,2 Prot 34,5 Lip 82.2 Hc 24	480 Kcal 22,2 Prot 19,8 Lip 52 Hc 25	429 Kcal 36,6 Prot 13,4 Lip 39.3 Hc 26	554 Kcal 24,4 Prot 18,1 Lip 71.3 Hc 27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cacheiros Melocotón en almibar Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan
562 Kcal 24,3 Prot 26,9 Lip 54.7 Hc 30	290 Kcal 6,9 Prot 14,3 Lip 28.5 Hc 31			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan			

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.

