



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		794 Kcal 22,7 Prot 24,9 Lip 115,1 Hc <b>1</b>	5871 Kcal 28,6 Prot 368,1 Lip 611,7 Hc <b>2</b>	
		Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Dulce Pan sin alérgenos	
		<b>ALCESA</b>		
584 Kcal 22,5 Prot 23,5 Lip 72,8 Hc <b>14</b>		784 Kcal 20,9 Prot 37,7 Lip 90,3 Hc <b>15</b>	861 Kcal 40,4 Prot 29,3 Lip 107,4 Hc <b>16</b>	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc <b>17</b>
Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
588 Kcal 23 Prot 15,6 Lip 86,5 Hc <b>20</b>	507 Kcal 21,7 Prot 20,9 Lip 56,8 Hc <b>21</b>	507 Kcal 35 Prot 11,8 Lip 61,1 Hc <b>22</b>	415 Kcal 18,4 Prot 13,1 Lip 51,9 Hc <b>23</b>	530 Kcal 38,2 Prot 20,8 Lip 46,4 Hc <b>24</b>
Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc <b>27</b>	318 Kcal 6,4 Prot 15,5 Lip 33,9 Hc <b>28</b>	679 Kcal 22,8 Prot 24,3 Lip 90,3 Hc <b>29</b>	803 Kcal 28 Prot 31 Lip 102,8 Hc <b>30</b>	
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.

