



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 1	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 2	
		Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	
	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 14	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 15	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 16	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 17
	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 20	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 21	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 22	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 23	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 24
Yogur natural Puré de verduras con pescado (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 27	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 28	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 29	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 30	
Yogur natural Puré de verduras con pescado (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	

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.



www.alcesa.es

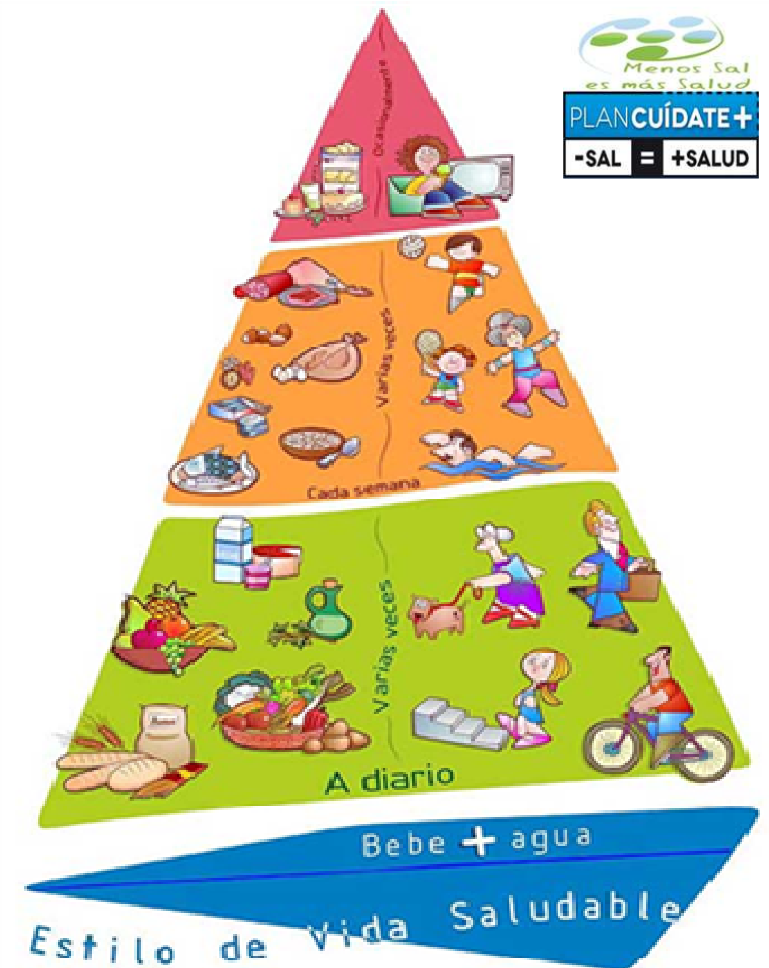
¿Y para cenar?

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.

