



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

669 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 85.8 Hc	7	593 Kcal 23,3 Prot 25,1 Lip 65.9 Hc	8	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc	9	535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc	10	817 Kcal 22,8 Prot 33 Lip 106.4 Hc	11
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc	14	312 Kcal 9,6 Prot 16,6 Lip 26.5 Hc	15	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc	16	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc	17	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc	18
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
540 Kcal 21,1 Prot 21,5 Lip 63.6 Hc	21	652 Kcal 20,4 Prot 22,5 Lip 88.4 Hc	22	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc	23	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc	24	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc	25
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos		Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73.1 Hc	28	528 Kcal 21,3 Prot 22,8 Lip 63.5 Hc	29	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc	30				
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor 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.

