



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
556 Kcal 25,9 Prot 27,9 Lip 48.7 Hc	517 Kcal 19,7 Prot 11,5 Lip 82.9 Hc	530 Kcal 21 Prot 22,9 Lip 64.4 Hc	558 Kcal 30,4 Prot 19,9 Lip 58.6 Hc	485 Kcal 23,1 Prot 21,2 Lip 50.7 Hc
11	12	13	14	15
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
634 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 75.9 Hc	577 Kcal 23,3 Prot 23,3 Lip 65.7 Hc	612 Kcal 24,1 Prot 21,3 Lip 80.7 Hc	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc	833 Kcal 42,3 Prot 19,8 Lip 119 Hc
18	19	20	21	22
Crema de puerros Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones al ajillo s/g Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
497 Kcal 22 Prot 21,1 Lip 65 Hc	760 Kcal 19,5 Prot 35,3 Lip 91.2 Hc	685 Kcal 31,9 Prot 30,4 Lip 66.1 Hc	520 Kcal 19,4 Prot 21,1 Lip 59.5 Hc	512 Kcal 25,2 Prot 22,5 Lip 51.2 Hc
25	26	27	28	29
Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Lomo asado a la manzana Brócoli salteado Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Nútrete bien, siéntete bien.

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.

