

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
824 Kcal 41 Prot 30,9 Lip 90,4 Hc 1	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89,4 Hc 2	649 Kcal 16,5 Prot 17,6 Lip 102,9 Hc 3	579 Kcal 18,9 Prot 20,7 Lip 72,7 Hc 4	681 Kcal 35,7 Prot 22,6 Lip 91,1 Hc 5
Fideua de atún ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña de ternera y requesón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan
758 Kcal 24,4 Prot 27,3 Lip 97,3 Hc 8	687 Kcal 42,7 Prot 24,3 Lip 72,9 Hc 9	801 Kcal 21,1 Prot 37,4 Lip 90,8 Hc 10	755 Kcal 41,8 Prot 31,6 Lip 80,9 Hc 11	
Espaguetis carbonara Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan	Arroz con aceitunas y magro Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Huevos fritos Calabacín salteado Yogur sabor Pan	
641 Kcal 19,9 Prot 25,8 Lip 79 Hc 15	817 Kcal 32,2 Prot 35,4 Lip 102,1 Hc 16	752 Kcal 33,4 Prot 29,2 Lip 86,7 Hc 17	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89,4 Hc 18	672 Kcal 35,7 Prot 22,9 Lip 81,9 Hc 19
Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
960 Kcal 30,1 Prot 34,3 Lip 126,6 Hc 22	727 Kcal 26,2 Prot 31,6 Lip 79,9 Hc 23	693 Kcal 31,7 Prot 24,9 Lip 87,9 Hc 24	593 Kcal 29,9 Prot 29,7 Lip 70 Hc 25	659 Kcal 37,1 Prot 11,6 Lip 99,4 Hc 26
Arroz con tomate Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Burguer de ternera en salsa Patatas fritas Profiteroles de nata Pan	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
732 Kcal 31,9 Prot 28,1 Lip 86,3 Hc 29	953 Kcal 37,3 Prot 21,2 Lip 148,4 Hc 30	620 Kcal 30 Prot 20,6 Lip 87,3 Hc 31		
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan		

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

1. Pescado	8. Moluscos
2. Crustaceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11. Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	14. Soja

¡Come sano y muévete!

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.

