

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
824 Kcal 41 Prot 30,9 Lip 90,4 Hc 1 Fideua de atún ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89,4 Hc 2 Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	649 Kcal 16,5 Prot 17,6 Lip 102,9 Hc 3 Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	579 Kcal 18,9 Prot 20,7 Lip 72,7 Hc 4 Crema de verduras Lasaña de ternera y requesón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	656 Kcal 33,8 Prot 23 Lip 84,5 Hc 5 Puré de alubias blancas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan
732 Kcal 22,5 Prot 23,2 Lip 103,4 Hc 8 Macarrones con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	687 Kcal 42,7 Prot 24,3 Lip 72,9 Hc 9 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan	803 Kcal 33,4 Prot 26,1 Lip 104,4 Hc 10 Arroz con aceitunas y magro Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	683 Kcal 34,6 Prot 23,8 Lip 83,6 Hc 11 Lentejas guisadas Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur sabor Pan	
657 Kcal 20,3 Prot 25,9 Lip 82,2 Hc 15 Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	779 Kcal 29,4 Prot 35,1 Lip 93,6 Hc 16 Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	752 Kcal 33,4 Prot 29,2 Lip 86,7 Hc 17 Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89,4 Hc 18 Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	620 Kcal 31,9 Prot 16 Lip 86,3 Hc 19 Espirales de colores al ajo Merluza a la romana Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
960 Kcal 30,1 Prot 34,3 Lip 126,6 Hc 22 Arroz con tomate Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	713 Kcal 21,8 Prot 31,5 Lip 81,1 Hc 23 Patatas estofadas Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	637 Kcal 31,1 Prot 20,3 Lip 84,8 Hc 24 Lentejas estofadas Tortilla francesa Tomate frito Fruta del tiempo Pan	593 Kcal 29,9 Prot 29,7 Lip 70 Hc 25 Sopa de pollo con pasta Burguer de ternera en salsa Patatas fritas Profiteroles de nata Pan	592 Kcal 25,6 Prot 11,4 Lip 94,8 Hc 26 Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
660 Kcal 29,9 Prot 22,6 Lip 82,3 Hc 29 Macarrones con verduras Lomo de sajonia plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	922 Kcal 34,9 Prot 19,5 Lip 148 Hc 30 Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	756 Kcal 26,5 Prot 32,1 Lip 93 Hc 31 Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga 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.

