

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
829 Kcal 17,8 Prot 29,1 Lip 118.1 Hc Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	607 Kcal 43 Prot 23,4 Lip 54.9 Hc Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Patatas panadera Melocotón en almibar Pan	661 Kcal 28,4 Prot 22,4 Lip 96.9 Hc Alubias pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	556 Kcal 25 Prot 25,6 Lip 54.8 Hc Menestra de verduras Filete de pavo al limón Patatas dado Fruta del tiempo Pan	642 Kcal 34,1 Prot 17 Lip 87.1 Hc Espaguetis boloñesa Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
719 Kcal 29,1 Prot 29,1 Lip 84.7 Hc Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	663 Kcal 35,9 Prot 23,8 Lip 70.5 Hc Crema de calabacín y queso Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	528 Kcal 22,6 Prot 12,6 Lip 79.4 Hc Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	632 Kcal 27,3 Prot 25,8 Lip 71.5 Hc Patatas estofadas Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
665 Kcal 20,4 Prot 22,4 Lip 90.7 Hc Coditos con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	611 Kcal 27,6 Prot 29,3 Lip 55.6 Hc Judías verdes rehogadas Filete de pavo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	582 Kcal 38,9 Prot 24,9 Lip 49 Hc Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	559 Kcal 23,3 Prot 22,2 Lip 70.5 Hc Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	764 Kcal 42,7 Prot 12,3 Lip 111.6 Hc Arroz con verduras Atún con tomate Panaché de verduras Yogur sabor Pan
549 Kcal 22 Prot 23,1 Lip 59.6 Hc Patatas con verdura Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	466 Kcal 24,1 Prot 11,9 Lip 71.7 Hc Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	563 Kcal 21 Prot 20,2 Lip 73.5 Hc Crema de espárragos Mini burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	682 Kcal 32,8 Prot 20,1 Lip 91.3 Hc Tallarines con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	533 Kcal 7,7 Prot 29,7 Lip 54.9 Hc Alubias pintas con arroz integral Empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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.

