

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|--|---|--|--|---|----|-------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| 806 Kcal 28 Prot 30,9 Lip 103.6 Hc | 6 | 427 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.6 Hc | 7 | 521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47.6 Hc | 8 | 620 Kcal 23,6 Prot 21 Lip 81 Hc | 9 | 541 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 74.4 Hc | 10 |
| Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | | | | | |
| 523 Kcal 40,5 Prot 21 Lip 41.9 Hc | 13 | 896 Kcal 36,2 Prot 30,1 Lip 113.9 Hc | 14 | 596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc | 16 | 427 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.6 Hc | 17 | | |
| Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan molde sin alérgenos | Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | | Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | | | | | |
| 386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc | 20 | 784 Kcal 38 Prot 39,6 Lip 71.8 Hc | 21 | 543 Kcal 29,1 Prot 13,8 Lip 70.5 Hc | 22 | 571 Kcal 27 Prot 27 Lip 51.5 Hc | 23 | 556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc | 24 |
| Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Macarrones con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan molde sin alérgenos | | | | | |
| 680 Kcal 38,4 Prot 26,5 Lip 61.8 Hc | 27 | 693 Kcal 23,8 Prot 11,8 Lip 121 Hc | 28 | 574 Kcal 25,6 Prot 29,4 Lip 51.3 Hc | 29 | 443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc | 30 | 755 Kcal 29,2 Prot 31,2 Lip 87.7 Hc | 31 |
| Crema de espárragos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Arroz y tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos | Macarrones boloñesa Caella a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | | | | | |

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.

