

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

806 Kcal 28 Prot 30,9 Lip 103.6 Hc	6	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc	7	521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47.6 Hc	8	620 Kcal 19,7 Prot 20,3 Lip 87.6 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 s/g Cocido completo Patatas panadera 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 s/g 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 39,2 Prot 20,8 Lip 44.1 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	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc	17
Sopa de ave s/g 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 s/g 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 25,2 Prot 13,1 Lip 77.1 Hc	22	571 Kcal 27 Prot 27 Lip 51.5 Hc	23	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.7 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 s/g 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 Zum 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 24,3 Prot 29,2 Lip 53.5 Hc	29	416 Kcal 11,2 Prot 16,6 Lip 51.8 Hc	30	756 Kcal 25,3 Prot 30,5 Lip 94.3 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 s/g 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 Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones boloñesa s/g 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.

