

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	632 Kcal 20,4 Prot 20,9 Lip 87.7 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 Filete de pavo al limón 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	1045 Kcal 21,7 Prot 19 Lip 99.7 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 almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón 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
525 Kcal 23,4 Prot 22 Lip 57.1 Hc 20	784 Kcal 38 Prot 39,6 Lip 71.8 Hc 21	617 Kcal 20,3 Prot 22,2 Lip 79.6 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 Jamón de cerdo asado 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 Filete de pavo en salsa 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	1162 Kcal 23,8 Prot 20,8 Lip 122.3 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	751 Kcal 25,4 Prot 29,5 Lip 95.1 Hc 31
Crema de espárragos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón 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 Filete de pavo al limón 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.

