

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	632 Kcal 24,3 Prot 21,6 Lip 81.1 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 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 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 40,5 Prot 21 Lip 41.9 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	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 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 con fideos 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	616 Kcal 24,2 Prot 22,9 Lip 72.9 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 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 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 Zumo 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 25,6 Prot 29,4 Lip 51.3 Hc	29	422 Kcal 15,8 Prot 18,9 Lip 41.5 Hc	30	750 Kcal 29,3 Prot 30,2 Lip 88.5 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 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 de soja Pan molde sin alérgenos		Macarrones boloñesa 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.

