

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	422 Kcal 15,8 Prot 18,9 Lip 41.5 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 de soja 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.

