



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

1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201,1 Hc 1

Sopa de lluvia
Magro con tomate y verdura
Patatas dado
Danonino Petidino
Pan

803 Kcal 20,5 Prot 30,3 Lip 106.6 Hc 4 699 Kcal 37,6 Prot 15,5 Lip 99.8 Hc 5 663 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 80.8 Hc 6 877 Kcal 46,7 Prot 21 Lip 121.1 Hc 7 659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 8

Crema de calabacín y queso
Jamón y queso empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate y atún
Merluza al horno
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Filete de pollo al chilindrón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan integral

Cocido completo
Sopa de cocido
Fruta del tiempo
Pan

635 Kcal 21,7 Prot 23,1 Lip 83.1 Hc 11 849 Kcal 21,7 Prot 31,2 Lip 114.9 Hc 12 770 Kcal 31,4 Prot 26,1 Lip 106.1 Hc 13 554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70.6 Hc 14 792 Kcal 42,4 Prot 10,9 Lip 122.7 Hc 15

Crema de verduras
Salchichas frankfurt
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con salsa de tomate y orégano
Rabas empanadas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Alubias blancas con chorizo
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Mini burger de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almíbar
Pan

Arroz con verduras
Atún con tomate
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

718 Kcal 27,1 Prot 34,4 Lip 72.6 Hc 18 546 Kcal 14,7 Prot 25,4 Lip 60.7 Hc 19 654 Kcal 28,1 Prot 17,5 Lip 91.8 Hc 20 659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 21 675 Kcal 26,9 Prot 26,3 Lip 82,4 Hc 22

Crema de verduras
Filete de pollo empanado
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa marinera
zanahoria asada
Yogur sabor
Pan

Cocido completo
Sopa de cocido
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verdura
Cinta de lomo asada
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

656 Kcal 32,8 Prot 25,2 Lip 76.9 Hc 25 657 Kcal 23,5 Prot 17,8 Lip 92.8 Hc 26 993 Kcal 39,5 Prot 25,7 Lip 144.5 Hc 27 620 Kcal 40,3 Prot 25,2 Lip 56.4 Hc 28

Lentejas guisadas
Tortilla francesa
Queso
Zum de frutas
Pan

Lasaña de ternera y requesón
Crema de zanahorias con picatostes
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con tomate
Caella empanada
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.



www.alcesa.es

¿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.

