



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

1746 Kcal 88,5 Prot 69,6 Lip 184.9 Hc 1

Sopa de ave con fideos
Magro con tomate y verduras
Patatas dado
Danonino Petitdino
Pan molde sin alérgenos

581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61.4 Hc 4 677 Kcal 27,6 Prot 23,3 Lip 86.3 Hc 5 511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 57.7 Hc 6 774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106.8 Hc 7 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc 8

Crema de calabacín
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate
Filete de pavo al limón
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

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

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc 11 653 Kcal 24,3 Prot 23,6 Lip 80.7 Hc 12 646 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89.2 Hc 13 612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58.3 Hc 14 644 Kcal 25 Prot 17,3 Lip 95.5 Hc 15

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con salsa de tomate y orégano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Mini hamburguesa de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almíbar
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de cerdo al ajillo
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

499 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 51.3 Hc 18 329 Kcal 6,6 Prot 15,5 Lip 35.8 Hc 19 652 Kcal 27 Prot 24 Lip 79.1 Hc 20 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc 21 534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59.9 Hc 22

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

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

Macarrones con tomate
Filete de pavo en salsa
Zanahoria asada
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo asada
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

494 Kcal 21,6 Prot 20,8 Lip 53.8 Hc 25 720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64.9 Hc 26 1158 Kcal 22,8 Prot 22,8 Lip 115.8 Hc 27 538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41.9 Hc 28

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Zum de frutas
Pan molde sin alérgenos

Crema de zanahorias
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
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.

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.

