



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
729 Kcal 30,7 Prot 45 Lip 47.8 Hc 1				
Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos				
581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61.4 Hc 4	538 Kcal 28,2 Prot 15,2 Lip 68.5 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	662 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58 Hc 8
Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur de soja 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 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc 11	641 Kcal 23,7 Prot 23,1 Lip 80.6 Hc 12	646 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89.2 Hc 13	352 Kcal 19,4 Prot 7,3 Lip 50.8 Hc 14	866 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 110.9 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 Merluza a la andaluza 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 Filete de pavo a la plancha Patatas al vapor Melocotón en almíbar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate 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	526 Kcal 27,2 Prot 15,1 Lip 66.5 Hc 20	337 Kcal 19,7 Prot 7,3 Lip 46.8 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 Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Filete de pavo a la plancha Patatas al vapor 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	692 Kcal 22,9 Prot 38 Lip 64.6 Hc 26	813 Kcal 24,4 Prot 23,4 Lip 121.5 Hc 27	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41.9 Hc 28	
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Zumos de frutas Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Filete de cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Caella a la andaluza 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.

