



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>482 Kcal 15,1 Prot 16,2 Lip 64.9 Hc 5 770 Kcal 35,3 Prot 22,1 Lip 106.2 Hc 6 813 Kcal 39,9 Prot 24,1 Lip 115.2 Hc 7 1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 157 Hc 8</p>				
<p>Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan</p> <p>Cocido completo Sopa de cocido Bizcocho casero de coco y naranja Pan</p> <p>Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan</p>				
<p>816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86.8 Hc 11 764 Kcal 32,8 Prot 25,3 Lip 99.2 Hc 12 318 Kcal 9,1 Prot 1,8 Lip 64.3 Hc 13 646 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 62.4 Hc 14 640 Kcal 32,6 Prot 15,8 Lip 91.4 Hc 15</p>				
<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan</p> <p>Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan</p> <p>Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan</p> <p>Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan</p> <p>Patatas con verdura Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan</p>				
<p>729 Kcal 30,5 Prot 24,4 Lip 91.6 Hc 18 747 Kcal 48 Prot 25,1 Lip 88 Hc 19 578 Kcal 19,6 Prot 21,9 Lip 74.3 Hc 20 659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 21 780 Kcal 32,7 Prot 22,3 Lip 107.1 Hc 22</p>				
<p>Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p> <p>Alubias blancas estofadas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan</p> <p>Crema de champiñón Tortilla francesa Queso Fruta del tiempo Pan</p> <p>Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan</p> <p>Arroz con verduras ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan</p>				
<p>589 Kcal 25,6 Prot 17,1 Lip 81.7 Hc 25 753 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 96.6 Hc 26 805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 27 673 Kcal 43 Prot 24,4 Lip 69 Hc 28 614 Kcal 32,5 Prot 13,7 Lip 88.6 Hc 29</p>				
<p>Crema de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan</p> <p>Coditos a la carbonara Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p> <p>Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p> <p>Patatas con pescado Merluza al horno Espirales salteados Fruta del tiempo Pan</p>				

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

Incluye fibra en tu dieta

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.



