



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

646 Kcal 28,9 Prot 23 Lip 78.6 Hc	6	684 Kcal 21,6 Prot 23,2 Lip 91.9 Hc	7	692 Kcal 29,2 Prot 29,4 Lip 88 Hc	8	530 Kcal 47,3 Prot 17,6 Lip 44.2 Hc	9	689 Kcal 41,9 Prot 10,4 Lip 99.2 Hc	10
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan		Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	
566 Kcal 17,2 Prot 19 Lip 76.7 Hc	13	732 Kcal 30,3 Prot 26,6 Lip 87.2 Hc	14			521 Kcal 20,5 Prot 16,7 Lip 71.3 Hc	16	655 Kcal 35,1 Prot 23,4 Lip 78.8 Hc	17
Coditos con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan				Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Horchata Pan		Lentejas guisadas Mini burger meat de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	
793 Kcal 19,8 Prot 30,9 Lip 103.6 Hc	20	610 Kcal 19,8 Prot 25,8 Lip 73.1 Hc	21	777 Kcal 30 Prot 36,2 Lip 86.5 Hc	22	582 Kcal 38,9 Prot 24,9 Lip 49 Hc	23	761 Kcal 30,4 Prot 11,9 Lip 130.8 Hc	24
Macarrones con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
541 Kcal 28,1 Prot 20,5 Lip 75 Hc	27	748 Kcal 30,4 Prot 27,3 Lip 98.9 Hc	28	830 Kcal 42,2 Prot 28,1 Lip 99.1 Hc	29	560 Kcal 29,1 Prot 21,1 Lip 70.1 Hc	30	674 Kcal 19,9 Prot 33,9 Lip 69.4 Hc	31
Crema de espárragos Burger meat de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Coditos boloñesa Caella empanada Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Ensalada campera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	

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.

