



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

556 Kcal 25,9 Prot 27,9 Lip 48,7 Hc	11	517 Kcal 19,7 Prot 11,5 Lip 82,9 Hc	12	530 Kcal 21 Prot 22,9 Lip 64,4 Hc	13	558 Kcal 30,4 Prot 19,9 Lip 58,6 Hc	14	485 Kcal 23,1 Prot 21,2 Lip 50,7 Hc	15
-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-----------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo asada
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Espirales con tomate s/g
Merluza al horno
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Dados de pollo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

634 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 75,9 Hc	18	577 Kcal 23,3 Prot 23,3 Lip 65,7 Hc	19	612 Kcal 24,1 Prot 21,3 Lip 80,7 Hc	20	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc	21	833 Kcal 42,3 Prot 19,8 Lip 119 Hc	22
-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	------------------------------------	----

Crema de puerros
Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Macarrones al ajillo s/g
Jamón de cerdo asado
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con tomate
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

497 Kcal 22 Prot 21,1 Lip 65 Hc	25	760 Kcal 19,5 Prot 35,3 Lip 91,2 Hc	26	685 Kcal 31,9 Prot 30,4 Lip 66,1 Hc	27	520 Kcal 19,4 Prot 21,1 Lip 59,5 Hc	28	512 Kcal 25,2 Prot 22,5 Lip 51,2 Hc	29
---------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----

Judías pintas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espirales con tomate s/g
Merluza en salsa verde
Zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes con patatas
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz con champiñón salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Lomo asado a la manzana
Brócoli salteado
Gelatina de sabores
Pan sin alérgenos

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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.

alcesa

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.



