



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
690 Kcal 29,5 Prot 25,4 Lip 84,5 Hc 1	508 Kcal 23,4 Prot 20,1 Lip 125,3 Hc 2	581 Kcal 34,5 Prot 11,2 Lip 82,7 Hc 3	766 Kcal 38,7 Prot 46,5 Lip 47,7 Hc 4	
Macarrones a la marinera Burguer meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Merluza a la vizcaína Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
720 Kcal 26,2 Prot 25,1 Lip 95,9 Hc 7	746 Kcal 29,9 Prot 34,9 Lip 81,5 Hc 8	529 Kcal 22,5 Prot 18,4 Lip 67,3 Hc 9	665 Kcal 33,6 Prot 26,2 Lip 71,6 Hc 10	587 Kcal 29,2 Prot 28,5 Lip 51,7 Hc 11
Coditos con salsa de tomate y orégano Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan integral	Ensalada de huevo, patata y atún Mini burguer meat de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
589 Kcal 20,6 Prot 24 Lip 70,9 Hc 14	593 Kcal 26,5 Prot 21,2 Lip 73 Hc 15	445 Kcal 19,7 Prot 15,5 Lip 64,3 Hc 16	628 Kcal 13,4 Prot 27,9 Lip 80 Hc 17	565 Kcal 22,7 Prot 24,7 Lip 61 Hc 18
Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Ensalada a la italiana ventresca de merluza a la provenzal zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Melocotón en almíbar Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan
577 Kcal 26,5 Prot 18,9 Lip 74 Hc 21	652 Kcal 28,1 Prot 22,9 Lip 79,3 Hc 22	689 Kcal 30,5 Prot 27,6 Lip 82,6 Hc 23	907 Kcal 21 Prot 32 Lip 132,2 Hc 24	620 Kcal 30,7 Prot 24 Lip 69 Hc 25
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Nuggets de pollo Patatas chips Ketchup Gelatina de sabores Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan

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

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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 u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Y, EN VERANO...



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.
- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
 - Espera a terminar la digestión.
 - Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
 - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
 - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.
- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
 - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
 - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
 - Busca la sombra y usa sombrilla.
 - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.