



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

861 Kcal 50,9 Prot 32,3 Lip 90 Hc 1

Macarrones boloñesa 7,13,14
Jamoncitos de pollo al ajillo 13
Champiñón salteado
Fruta natural
Pan 5,7,14

571 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 64,9 Hc 4

Sopa de ave con fideos 7,14
Cinta de lomo en salsa 7,14
Patatas panadera
Fruta natural
Pan 5,7,14

622 Kcal 26,3 Prot 14,2 Lip 92,8 Hc 5

Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14
Merluza en salsa marinera 1,7
Ensalada de lechuga con tomate 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85,4 Hc 7

Crema de espárragos 13,14
Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14
Patatas dado
Yogur Danone sabor 12
Pan 5,7,14

904 Kcal 24,5 Prot 34 Lip 120,9 Hc 11

Coditos boloñesa 7,13,14
Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

638 Kcal 24 Prot 22,5 Lip 91 Hc 12

Puré de alubias blancas 14
Tortilla de patata 5,14
Tomate frito
Fruta natural
Pan 5,7,14

971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153,4 Hc 13

Arroz con tomate
Merluza a la vasca 1,2,5,7,14
Zanahoria vichy
Gelatina de sabores 14
Pan 5,7,14

685 Kcal 43,7 Prot 21,2 Lip 77,1 Hc 14

Crema de judías verdes 14
Jamoncitos de pollo en salsa 7
Espirales salteados 7
Fruta natural
Pan 5,7,14

658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 15

Cocido completo 12,14
Sopa de cocido 7,12,14
Yogur Danone sabor 12
Pan 5,7,14

531 Kcal 17,6 Prot 22,9 Lip 58,9 Hc 18

Patatas estofadas 14
Tortilla francesa 5,14
Ensalada de lechuga 13
Quesito 12
Pan 5,7,14

685 Kcal 34,5 Prot 18,5 Lip 95 Hc 19

Lentejas con chorizo 12,14
Hamburguesa de pata 7,8,13,14
Ensalada variada 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

528 Kcal 28,6 Prot 18,4 Lip 63,9 Hc 20

Sopa de pollo con pasta 7,14
Cinta de lomo asada 7,14
Guisantes salteados 14
Fruta natural
Pan 5,7,14

4984 Kcal 31,1 Prot 43,8 Lip 1127,7 Hc 21

Coditos con tomate 7
Nuggets de pollo 3,7,14
Ketchup
Bolsa sorpresa
Dulce 5,7,12,14
Pan 5,7,14
Refrescos

706 Kcal 24,2 Prot 40,7 Lip 59,9 Hc 22

Crema de verduras 13,14
Albóndigas de ternera en salsa 13,14
Patatas dado
Fruta natural
Pan 5,7,14

694 Kcal 21,6 Prot 27,9 Lip 87,7 Hc 26

Patatas estofadas 14
Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12
Patatas al vapor
Fruta natural
Pan 5,7,14

658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 27

Cocido completo 12,14
Sopa de cocido 7,12,14
Yogur Danone sabor 12
Fruta natural
Pan 5,7,14

889 Kcal 48,8 Prot 30 Lip 103,9 Hc 28

Macarrones con tomate 7
Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14
Panaché de verduras 14
Fruta natural
Pan 5,7,14

620 Kcal 15,2 Prot 27,4 Lip 75 Hc 29

Crema de verduras 13,14
Jamón y queso empanado 5,7,12,14
Ensalada variada 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

- Alérgenos:**
- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustaceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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.

