



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

625 Kcal 26 Prot 26,2 Lip 71.3 Hc 2	847 Kcal 38,3 Prot 25,7 Lip 114.1 Hc 3	534 Kcal 24,3 Prot 23,2 Lip 55.5 Hc 4	747 Kcal 21,7 Prot 18,2 Lip 118.6 Hc 5	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 6
Patatas estofadas 14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,14 Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
891 Kcal 16,3 Prot 33,3 Lip 126 Hc 9	689 Kcal 22,7 Prot 27,2 Lip 86.7 Hc 10	655 Kcal 43,3 Prot 27,9 Lip 56 Hc 11	755 Kcal 35,3 Prot 19,8 Lip 105.5 Hc 12	801 Kcal 35,7 Prot 28,6 Lip 101.7 Hc 13
Arroz con verduras 14 Empanadillas de atún 1,5,7 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de puerro 14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa verde 1,5,7 Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Tomate frito Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
804 Kcal 36,5 Prot 18,1 Lip 121.4 Hc 16	596 Kcal 27,3 Prot 26,2 Lip 57.6 Hc 17	1752 Kcal 98,4 Prot 51,6 Lip 223.4 Hc 18	638 Kcal 19,9 Prot 20,5 Lip 88.1 Hc 19	640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87.6 Hc 20
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de judías verdes 14 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Filete de pavo al limón 7 Patatas dado Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14
960 Kcal 40,6 Prot 21,5 Lip 146.9 Hc 23	692 Kcal 33,4 Prot 26,5 Lip 92.6 Hc 24	747 Kcal 31 Prot 33,8 Lip 77.8 Hc 25	677 Kcal 30,1 Prot 36,2 Lip 56.2 Hc 26	808 Kcal 24,6 Prot 30,4 Lip 103.5 Hc 27
Arroz con tomate Caella empanada 1,5,7 Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de zanahorias con picatostes 7,12,14 Burger de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Supremas de merluza rebozadas 1,7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Filete de pollo empanado 5,7 Patatas panadera Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Macarrones con verduras 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor 12 Pan 5,7,14

Legendas:
 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.

