



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			583 Kcal 23,5 Prot 25 Lip 63,9 Hc	1	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc	2			
			Crema de verduras 13,14 Filete de pavo al limón 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14				
893 Kcal 29 Prot 27,7 Lip 130,6 Hc	5	684 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 84 Hc	6	976 Kcal 40,4 Prot 21,6 Lip 151 Hc	7	690 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 73.1 Hc	8	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	9
Pan de ajo 7,12,14 Ravioli con tomate 5,7,12 Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14		Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Arroz con tomate Caella empanada 1,5,7 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14		Crema de zanahorias con picatostes 7,12,13,14 Filete de pollo empanado 5,7 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	
609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83.2 Hc	12	663 Kcal 29,6 Prot 28,7 Lip 69.3 Hc	13	677 Kcal 24 Prot 23 Lip 89.1 Hc	14				
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Crema de verduras 13,14 Escalope empanado 5,7 Patatas chips Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14					
679 Kcal 23 Prot 26,8 Lip 84.1 Hc	19	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc	20	796 Kcal 18 Prot 18,8 Lip 120.1 Hc	21	776 Kcal 46,2 Prot 27,9 Lip 83 Hc	22	735 Kcal 35,2 Prot 23,1 Lip 97.6 Hc	23
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14		Arroz con verduras 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maiz 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	
571 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 64.9 Hc	26	842 Kcal 43,5 Prot 31,4 Lip 89.3 Hc	27	576 Kcal 27.8 Prot 20,1 Lip 84.3 Hc	28				
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Patatas con ternera 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta natural 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.



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.

