



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|--|---|
| | 705 Kcal 30,9 Prot 42,6 Lip 58.3 Hc | 620 Kcal 26,5 Prot 27,2 Lip 65.8 Hc | 598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc | 522 Kcal 30,9 Prot 20,6 Lip 52.5 Hc |
| | Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan |
| 600 Kcal 26,4 Prot 28,9 Lip 61.7 Hc | 605 Kcal 35,6 Prot 16,4 Lip 75.1 Hc | 447 Kcal 19,4 Prot 19,7 Lip 46.8 Hc | 754 Kcal 23,2 Prot 33,1 Lip 98.8 Hc | 594 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 57.3 Hc |
| Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Coditos a la carbonara Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan | Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almíbar Pan | Arroz con aceitunas y magro Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral | Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan |
| 688 Kcal 19,2 Prot 29,7 Lip 85.6 Hc | 342 Kcal 15 Prot 11,8 Lip 55.9 Hc | 680 Kcal 35,8 Prot 30,7 Lip 66.6 Hc | 622 Kcal 25 Prot 30,5 Lip 61.3 Hc | 598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc |
| Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Gelatina de sabores Pan | Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Pasta con champiñón Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan | Patatas estofadas Albóndigas de burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 560 Kcal 25,1 Prot 12,1 Lip 85.9 Hc | 900 Kcal 26,1 Prot 20,9 Lip 66.6 Hc | 640 Kcal 29,9 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc | 541 Kcal 24,7 Prot 30 Lip 42 Hc | 576 Kcal 31,1 Prot 18,7 Lip 69.8 Hc |
| Coditos con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Arroz del señoriet Flan Pan | Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan integral | Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan | Patatas con pollo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan |
| 640 Kcal 23,7 Prot 28,3 Lip 71.9 Hc | 370 Kcal 11,9 Prot 12,8 Lip 50.6 Hc | 698 Kcal 25,2 Prot 30,1 Lip 80.8 Hc | | |
| Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas con calabaza y patata Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan | Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan | | |

Leyendas:

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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.