



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

641 Kcal 23,7 Prot 23,8 Lip 82 Hc	7	729 Kcal 31,5 Prot 37,4 Lip 69,3 Hc	8	582 Kcal 17,9 Prot 32,2 Lip 53,8 Hc	9	580 Kcal 38,1 Prot 28,6 Lip 40,5 Hc	10	607 Kcal 29,6 Prot 13,9 Lip 89,1 Hc	11
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral		Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Filete de gallo en salsa verde Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	
405 Kcal 21,7 Prot 23,7 Lip 25,9 Hc	14	456 Kcal 19,3 Prot 16,9 Lip 64,1 Hc	15	306 Kcal 9,3 Prot 3,5 Lip 58,3 Hc	16	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63,7 Hc	17	630 Kcal 15,1 Prot 31,6 Lip 72,1 Hc	18
Sopa de tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Espirales al ajillo Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
560 Kcal 24,1 Prot 25,2 Lip 62 Hc	21	583 Kcal 25,8 Prot 14,1 Lip 86,2 Hc	22	622 Kcal 27,5 Prot 30,2 Lip 60,1 Hc	23	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104,2 Hc	24	593 Kcal 45 Prot 25,6 Lip 43,4 Hc	25
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito Pan		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66,5 Hc	28	700 Kcal 31,2 Prot 42,6 Lip 56,5 Hc	29	620 Kcal 26,5 Prot 27,2 Lip 65,8 Hc	30				
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		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					

Leyendas:

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

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.

