



Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes

	670 Kcal 31,3 Prot 22,6 Lip 83.2 Hc	8	793 Kcal 27,9 Prot 38,8 Lip 69.9 Hc	9	432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc	10	597 Kcal 24,9 Prot 30,3 Lip 56.4 Hc	11	
	Espirales al ajillo s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Chocolate a la taza Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Magro con tomate y verduras Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		
524 Kcal 23,5 Prot 26,1 Lip 48 Hc	14	717 Kcal 30 Prot 30,9 Lip 76.9 Hc	15	562 Kcal 23,1 Prot 18,9 Lip 64.4 Hc	16	584 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.2 Hc	17	541 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 60.8 Hc	18
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Salmón al horno Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc	21	434 Kcal 22,2 Prot 15,5 Lip 45.2 Hc	22	747 Kcal 24,4 Prot 36,4 Lip 78.9 Hc	23	597 Kcal 24,9 Prot 30,3 Lip 56.4 Hc	24	826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc	25
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Macarrones al ajillo s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
506 Kcal 19,3 Prot 22,9 Lip 50.5 Hc	28	630 Kcal 25,9 Prot 21,1 Lip 80.1 Hc	29	526 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 53.4 Hc	30	618 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 61.3 Hc	31		
Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			

Leyendas:

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

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.



