



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1746 Kcal 88,5 Prot 69,6 Lip 184,9 Hc 1									
Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verduras Patatas dado Danonino Petidino Pan molde sin alérgenos									
581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61,4 Hc 4	677 Kcal 27,6 Prot 23,3 Lip 86,3 Hc 5	511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 57,7 Hc 6	774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106,8 Hc 7	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc 8					
Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					
497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc 11	653 Kcal 24,3 Prot 23,6 Lip 80,7 Hc 12	646 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89,2 Hc 13	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58,3 Hc 14	644 Kcal 25 Prot 17,3 Lip 95,5 Hc 15					
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					
499 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 51,3 Hc 18	329 Kcal 6,6 Prot 15,5 Lip 35,8 Hc 19	652 Kcal 27 Prot 24 Lip 79,1 Hc 20	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc 21	534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59,9 Hc 22					
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					
494 Kcal 21,6 Prot 20,8 Lip 53,8 Hc 25	720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64,9 Hc 26	1158 Kcal 22,8 Prot 22,8 Lip 115,8 Hc 27	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41,9 Hc 28						
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos						

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: 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.



