



| 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 4 559 Kcal 25,9 Prot 14,7 Lip 78,5 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
Merluza al horno
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 11 641 Kcal 23,7 Prot 23,1 Lip 80,6 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 14 866 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 110,9 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
Merluza a la andaluza
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
Atún con tomate
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 19 547 Kcal 24,9 Prot 14,6 Lip 76,5 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
Merluza en salsa marinera
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 26 813 Kcal 24,4 Prot 23,4 Lip 121,5 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
Caella a la andaluza
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.



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.



