

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

581 Kcal 26,9 Prot 30,4 Lip 49.4 Hc	4	507 Kcal 19,4 Prot 19,3 Lip 60 Hc	5	627 Kcal 33,7 Prot 27 Lip 57.6 Hc	6	515 Kcal 20,8 Prot 21,1 Lip 64.5 Hc	7	559 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 86.5 Hc	8
Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Danonino Petitdino Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Dados de pollo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
551 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66.3 Hc	11	657 Kcal 27,7 Prot 18,8 Lip 93 Hc	12	868 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 111.6 Hc	13	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	14	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614.9 Hc	15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Atún con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos	
686 Kcal 19,1 Prot 21,3 Lip 99.5 Hc	18	662 Kcal 24,7 Prot 35,6 Lip 60.7 Hc	19	649 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 91.4 Hc	20	583 Kcal 26,6 Prot 31,8 Lip 48.3 Hc	21	548 Kcal 25,6 Prot 13,4 Lip 79 Hc	22
Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Marrajo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
525 Kcal 27,3 Prot 18 Lip 58.9 Hc	25	527 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 58 Hc	26	574 Kcal 21,1 Prot 16,1 Lip 81.5 Hc	27	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	28	676 Kcal 26,7 Prot 33,4 Lip 62.9 Hc	29
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

El hombre es lo que come (Lucrecio).

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.