

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			831 Kcal 36,2 Prot 32 Lip 95.5 Hc	1	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210.9 Hc	2			
			Espirales con tomate y atún 1,7 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14				
636 Kcal 26,8 Prot 26,6 Lip 68.2 Hc	5	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc	6	893 Kcal 29 Prot 27,7 Lip 130.6 Hc	7	684 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 84 Hc	8	976 Kcal 40,4 Prot 21,6 Lip 151 Hc	9
Judías verdes rehogadas 14 Filete de pavo al limón 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural Pan 5,7,14		Pan de ajo 7,12,14 Ravioli con tomate 5,7,12 Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14		Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada variada Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Arroz con tomate Caella empanada 1,5,7 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	
690 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 73.1 Hc	12	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	13	609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83.2 Hc	14				
Crema de zanahorias con picatostes 7,12,13,14 Filete de pollo empanado 5,7 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14		Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14					
899 Kcal 32,7 Prot 40,5 Lip 102.9 Hc	19	635 Kcal 37,1 Prot 17,8 Lip 85.8 Hc	20	679 Kcal 23 Prot 26,8 Lip 84.1 Hc	21	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc	22	796 Kcal 18 Prot 18,8 Lip 120.1 Hc	23
Espaguetis con tomate 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias blancas estofadas 7,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14		Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14		Arroz con verduras 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan 5,7,14	
903 Kcal 49,9 Prot 37 Lip 90.7 Hc	26	735 Kcal 35,2 Prot 23,1 Lip 97.6 Hc	27	571 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 64.9 Hc	28				
Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14					

Leyendas:
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
 P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
 Valores expresados en % de energía total.

Alérgenos:

1. Pescado	8. Moluscos
2. Crustáceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11. Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	14. Soja

¡Come sano y muévete!

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.



