

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

					820 Kcal 37,1 Prot 42,9 Lip 48,7 Hc 8				
					Entremeses variados 5,7,12,14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Patatas fritas Yogur sabor 12 Pan 5,7,14				
522 Kcal 29,5 Prot 16,9 Lip 64,9 Hc 11	677 Kcal 31,7 Prot 19,7 Lip 89,1 Hc 12	727 Kcal 28,1 Prot 23,4 Lip 86,6 Hc 13	781 Kcal 39,4 Prot 24 Lip 96,3 Hc 14	749 Kcal 28,5 Prot 41,9 Lip 64,1 Hc 15					
Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Verduras variadas 14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con pollo 14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14					
662 Kcal 26,5 Prot 9,1 Lip 116 Hc 18	794 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 94,7 Hc 19	777 Kcal 46,5 Prot 27,9 Lip 83 Hc 20	1014 Kcal 36,2 Prot 52,1 Lip 75,4 Hc 21	658 Kcal 28 Prot 26,5 Lip 74,6 Hc 22					
Arroz con verduras 14 Merluza al horno 1,5,7 Brócoli salteado con maíz Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Champiñón salteado Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Patatas fritas Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14	Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Lomo de sjonía en salsa 12,14 Patatas chips Fruta de temporada Pan 5,7,14					
572 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 65 Hc 25	624 Kcal 26,6 Prot 14,2 Lip 92,8 Hc 26	577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84,4 Hc 27	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85,4 Hc 28	843 Kcal 43,8 Prot 31,4 Lip 89,4 Hc 29					
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con ternera 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada 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. Crustaceos | 9. Cacahuetes |
| 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.



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.



