



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
794 Kcal 32,9 Prot 30,1 Lip 97.1 Hc	5	715 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 102 Hc	6	516 Kcal 22,7 Prot 19 Lip 61.5 Hc	7	651 Kcal 17,7 Prot 25,1 Lip 85.5 Hc	8		
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Mini burger de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Delicias de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan						
769 Kcal 18,6 Prot 29,6 Lip 102.5 Hc	12	666 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 81.6 Hc	13	881 Kcal 42 Prot 32 Lip 103.5 Hc	14	549 Kcal 27,4 Prot 11,9 Lip 82.8 Hc	15	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc	16
Crema de zanahorias con picatostes Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y atún Filete de pollo en salsa Patatas panadera Yogur sabor Pan	Patatas con verdura Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan					
553 Kcal 18,7 Prot 24,4 Lip 63.2 Hc	19	768 Kcal 32,2 Prot 24,8 Lip 99.9 Hc	20	682 Kcal 27,7 Prot 22,5 Lip 99.8 Hc	21	554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70.6 Hc	22	767 Kcal 20,7 Prot 21,1 Lip 117.9 Hc	23
Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	Coditos con tomate Merluza a la bilbaina Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Mini burger de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan					
647 Kcal 31,6 Prot 21,9 Lip 79.5 Hc	26	707 Kcal 30,4 Prot 21,1 Lip 93.5 Hc	27	679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93.7 Hc	28	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc	29	836 Kcal 35,9 Prot 42,8 Lip 89.4 Hc	30
Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Jamón york empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Burger de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan					

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

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.

