



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc	3	669 Kcal 31,7 Prot 21,4 Lip 86.8 Hc	4	670 Kcal 16,2 Prot 25,1 Lip 93.5 Hc	5	574 Kcal 23,1 Prot 25,4 Lip 130.8 Hc	6	
	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan		Espirales con salsa de tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		
782 Kcal 33,4 Prot 34,2 Lip 82.1 Hc	9	410 Kcal 21,5 Prot 20,1 Lip 38.6 Hc	10	202 Kcal 6,9 Prot 6,1 Lip 29.8 Hc	11	596 Kcal 44,6 Prot 25,6 Lip 44.3 Hc	12	605 Kcal 28,3 Prot 20,8 Lip 74.2 Hc	13
Coditos a la carbonara Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral		Lentejas guisadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Quesito Pan		Menestra de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Caella empanada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	
650 Kcal 20,9 Prot 30,2 Lip 73 Hc	16	777 Kcal 50,9 Prot 38,5 Lip 63.8 Hc	17	531 Kcal 15,3 Prot 24 Lip 63.2 Hc	18	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	19	739 Kcal 24,6 Prot 27,1 Lip 97.1 Hc	20
Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Fabada asturiana Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan		Crema de champiñón Tortilla de patata Queso Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	
525 Kcal 22,3 Prot 23,8 Lip 52.4 Hc	23	612 Kcal 27,1 Prot 14,5 Lip 91.1 Hc	24	505 Kcal 22,7 Prot 22,9 Lip 54.6 Hc	25	591 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 56.4 Hc	26	593 Kcal 29,4 Prot 21 Lip 71 Hc	27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cacheiros Melocotón en almibar Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Patatas con pescado Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	
651 Kcal 25,3 Prot 24,7 Lip 81.4 Hc	30	620 Kcal 24 Prot 28,8 Lip 74.6 Hc	31						
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan							

#### Legendas:

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

## Disfruta comiendo fruta.

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.

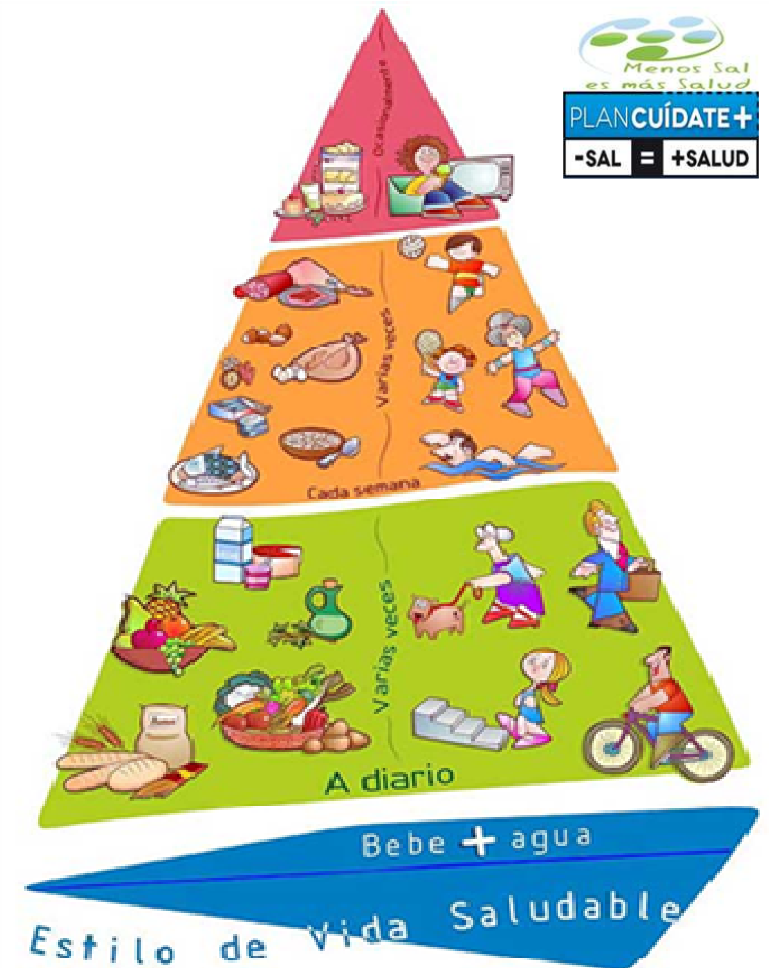
## ¿Y para cenar?

### 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.

