



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

797 Kcal 29,7 Prot 27,1 Lip 109.4 Hc	3	526 Kcal 13,3 Prot 12,6 Lip 88.5 Hc	4	689 Kcal 23,8 Prot 28,8 Lip 77.2 Hc	5	700 Kcal 32,2 Prot 37 Lip 67.9 Hc	6	703 Kcal 31,6 Prot 29,5 Lip 77.5 Hc	7
Macarrones con tomate 7 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Flan 12 Pan 7		Crema de champiñón 14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 7		Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 7		Sopa de pollo con pasta 7,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 7		Garbanzos guisados 7,12,14 Merluza al horno 1,5,7 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 7	
653 Kcal 31 Prot 31,8 Lip 56.1 Hc	10	684 Kcal 35,1 Prot 21,5 Lip 82.8 Hc	11	681 Kcal 24,4 Prot 19,5 Lip 99.2 Hc	12				
Crema de judías verdes 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 7		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 Pan 7		Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 7					
681 Kcal 32,6 Prot 23,5 Lip 87.7 Hc	17	824 Kcal 36,5 Prot 30,1 Lip 97.7 Hc	18	871 Kcal 35,5 Prot 39,6 Lip 95.1 Hc	19	745 Kcal 44,7 Prot 38 Lip 56.3 Hc	20	776 Kcal 24,9 Prot 22,6 Lip 121.8 Hc	21
Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 7		Macarrones con tomate 7 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Verduritas y patata Fruta natural Pan 7		Patatas con verdura 14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 7		Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 7		Crema de puerro 14 Empanadillas de atún 1,5,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 7	
852 Kcal 20,1 Prot 25 Lip 134.5 Hc	24	787 Kcal 31,9 Prot 27,9 Lip 103.5 Hc	25	624 Kcal 23,6 Prot 29,2 Lip 68.3 Hc	26	665 Kcal 25,9 Prot 25,2 Lip 78 Hc	27	651 Kcal 29,5 Prot 20,5 Lip 80.1 Hc	28
Arroz tres delicias 5,12,14 San jacob 7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 7		Coditos boloñesa 7,13,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 7		Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12 Pan 7		Crema de judías verdes 14 Filete de pavo al limón 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 7		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural Pan 7	

Legendas:
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. 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.



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.

