



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

1452 Kcal 44,6 Prot 45,1 Lip 112.8 Hc 3	980 Kcal 35,6 Prot 47,4 Lip 102.4 Hc 4	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73.9 Hc 5	741 Kcal 38,7 Prot 26,9 Lip 84.3 Hc 6	
Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga y maiz Flan 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata con bonito 1,5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	
574 Kcal 24,8 Prot 28,7 Lip 52.8 Hc 9	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc 10	814 Kcal 24,7 Prot 22,5 Lip 123.7 Hc 11	736 Kcal 43,9 Prot 23,6 Lip 93.6 Hc 12	951 Kcal 27 Prot 34,8 Lip 128.1 Hc 13
Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
890 Kcal 26,3 Prot 32,1 Lip 119.2 Hc 16	767 Kcal 32,8 Prot 37,3 Lip 76 Hc 17	783 Kcal 41,8 Prot 23,9 Lip 100.1 Hc 18	680 Kcal 45,3 Prot 30 Lip 55.5 Hc 19	660 Kcal 33,1 Prot 36,8 Lip 86.1 Hc 20
Coditos boloñesa 7,13,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con magro 12,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Calabacín salteado Quesito 12 Pan 5,7,14	Crema de puerro 14 Estofado de carne Verduritas y patata Fruta natural Pan 5,7,14
820 Kcal 36,4 Prot 18,2 Lip 125.6 Hc 23	1665 Kcal 89,5 Prot 59,3 Lip 184.6 Hc 24	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc 25	757 Kcal 24 Prot 26 Lip 102.6 Hc 26	689 Kcal 38,9 Prot 23 Lip 91 Hc 27
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo a la plancha 14 Patatas panadera Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga con tomate 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. 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.



