



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
689 Kcal 21,2 Prot 26 Lip 90,7 Hc 1 Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	700 Kcal 26 Prot 29,5 Lip 90,4 Hc 2 Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	622 Kcal 31,2 Prot 14,1 Lip 91,4 Hc 3 Espirales de colores al ajillo Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	617 Kcal 31,1 Prot 21,5 Lip 81 Hc 4 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 156,5 Hc 5 Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
719 Kcal 27,1 Prot 34,4 Lip 72,7 Hc 8 Crema de verduras Filete de pollo empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	670 Kcal 35,9 Prot 15,3 Lip 91,7 Hc 9 Coditos con tomate Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	748 Kcal 32,4 Prot 27,4 Lip 95,4 Hc 10 Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	1201 Kcal 38,1 Prot 73,1 Lip 103,4 Hc 11 Sopa de pollo con pasta Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas Pan	702 Kcal 20,7 Prot 30,1 Lip 81,8 Hc 12 Patatas estofadas Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
903 Kcal 33,8 Prot 43,4 Lip 92,9 Hc 15 Crema de puerro Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan	721 Kcal 27,8 Prot 20,7 Lip 106,8 Hc 16 Puré de alubias blancas Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	721 Kcal 36 Prot 16,8 Lip 103,2 Hc 17 Macarrones a la marinera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		
690 Kcal 34,9 Prot 16,1 Lip 98,5 Hc 22 Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	773 Kcal 31 Prot 29,5 Lip 95,1 Hc 23 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	596 Kcal 37 Prot 15 Lip 75,9 Hc 24 Crema de judías verdes Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	505 Kcal 13,5 Prot 21,1 Lip 68,1 Hc 25 Patatas con magro Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	590 Kcal 30,3 Prot 25,2 Lip 59 Hc 26 Sopa de lluvia Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petitdino Pan integral
767 Kcal 18,6 Prot 29,7 Lip 102 Hc 29 Crema de zanahorias con picatostes Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	627 Kcal 28,8 Prot 20,8 Lip 80 Hc 30 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan			

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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.

