



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			757 Kcal 24 Prot 26 Lip 102.6 Hc	639 Kcal 33,6 Prot 22,6 Lip 82.6 Hc
			Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Puré de alubias pintas 14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14
663 Kcal 29,3 Prot 19,7 Lip 87.8 Hc	910 Kcal 41 Prot 46,2 Lip 85.5 Hc	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	815 Kcal 27,9 Prot 14,5 Lip 139.9 Hc	749 Kcal 41,8 Prot 15,5 Lip 91.1 Hc
Crema de zanahorias con picatostes 7,12,13,14 Escalopines rebozados 5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa casera 5 Patatas fritas Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14
725 Kcal 24,2 Prot 13,7 Lip 118.3 Hc	667 Kcal 24,4 Prot 20,3 Lip 95 Hc	671 Kcal 25,5 Prot 23,4 Lip 94.1 Hc		
Arroz con verduras 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales al ajillo 7 Salchichas frankfurt 7,14 Tomate frito Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14		
688 Kcal 27,3 Prot 24,6 Lip 70.5 Hc	741 Kcal 36,9 Prot 22,7 Lip 98.3 Hc	670 Kcal 35,3 Prot 26,1 Lip 69.5 Hc	834 Kcal 29,7 Prot 47,8 Lip 70.4 Hc	724 Kcal 27,9 Prot 29,5 Lip 83.2 Hc
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Filete de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14	Macarrones con verduras 7,14 Tortilla francesa casera 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14
622 Kcal 26,3 Prot 14,2 Lip 92.8 Hc	414 Kcal 23,1 Prot 10,2 Lip 54.2 Hc	721 Kcal 33,9 Prot 37,8 Lip 74 Hc		
Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Jamón york a la plancha 12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Puré de alubias pintas 14 Tortilla francesa casera 5 Queso 5,7,12,14 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.



