



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

1341 Kcal 25 Prot 23,4 Lip 153.5 Hc	3	1014 Kcal 37,2 Prot 47,4 Lip 110 Hc	4	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73.9 Hc	5	929 Kcal 47,8 Prot 34,7 Lip 103.9 Hc	6		
	Arroz con tomate Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga y maiz Flan 12 Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 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	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Merluza al horno 1,5,7 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	1079 Kcal 47,6 Prot 41,2 Lip 127.7 Hc	11	610 Kcal 27,7 Prot 20,6 Lip 82.2 Hc	12	924 Kcal 27 Prot 31,8 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	Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Filete de abadejo en salsa blanca 1,7,12 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 San jacob 7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14					
836 Kcal 35,3 Prot 25,7 Lip 111.5 Hc	16	700 Kcal 27,3 Prot 32,3 Lip 73.7 Hc	17	751 Kcal 41,1 Prot 28,9 Lip 81.4 Hc	18	567 Kcal 33,1 Prot 24,2 Lip 53 Hc	19	807 Kcal 18,7 Prot 30,5 Lip 111.5 Hc	20
Coditos boloñesa 7,13,14 Merluza en salsa verde 1,5,7 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Tortilla francesa casera 5 Tomate frito Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de lluvia 7,14 Filete de pollo en salsa 7 Calabacín salteado Quesito 12 Pan 5,7,14	Crema de puerro 14 Empanadillas de atún 1,5,7 Verduritas y patata Yogur sabor 12 Pan 5,7,14					
820 Kcal 36,4 Prot 18,2 Lip 125.6 Hc	23	1585 Kcal 88,6 Prot 48,8 Lip 190 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	Crema de judías verdes 14 Lomo de sajonia plancha 12,14 Patatas panadera Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 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					

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.

