



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

758 Kcal 43,5 Prot 25,6 Lip 86.4 Hc 1

Crema de puerro
Jamonicitos de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

860 Kcal 31,5 Prot 34,2 Lip 106.2 Hc 4 913 Kcal 23,5 Prot 19,9 Lip 154.7 Hc 5 617 Kcal 34,2 Prot 13,5 Lip 87.4 Hc 6 797 Kcal 37,2 Prot 35,1 Lip 81.6 Hc 7 728 Kcal 34,4 Prot 25,2 Lip 87.8 Hc 8

Lentejas estofadas
Jamón y queso empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con tomate
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

Espirales al ajillo
Merluza al horno
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan

Puré de garbanzos
Hamburguesa de ternera casera en salsa
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahorias con picatostes
Dados de pollo
Verduras variadas
Fruta del tiempo
Pan

550 Kcal 11,5 Prot 9,4 Lip 99.5 Hc 11 560 Kcal 26,1 Prot 20,1 Lip 79.2 Hc 12 657 Kcal 31,2 Prot 27,2 Lip 71 Hc 13 635 Kcal 21,7 Prot 23,1 Lip 83.1 Hc 14 738 Kcal 29,2 Prot 23,7 Lip 96 Hc 15

Arroz con verduras
Dados de rosada al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Puré de alubias pintas
Tortilla francesa
Tomate frito
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas fritas
Melocotón en almibar
Pan integral

Crema de verduras
Salchichas frankfurt
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con tomate
Merluza a la romana
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan

665 Kcal 27,3 Prot 20,3 Lip 89.1 Hc 18 791 Kcal 32,9 Prot 30 Lip 96.4 Hc 19 679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93.7 Hc 20 621 Kcal 26,5 Prot 25,6 Lip 66.3 Hc 21 679 Kcal 32 Prot 12,9 Lip 103.4 Hc 22

Crema de calabacín y queso
Mini burger de ternera en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa marinera
zanahoria asada
Yogur sabor
Pan

Sopa de cocido
Filete de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con pollo
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

712 Kcal 23,5 Prot 20,3 Lip 106.5 Hc 25 652 Kcal 27,3 Prot 25,3 Lip 82.3 Hc 26 821 Kcal 33,9 Prot 16,9 Lip 127.6 Hc 27 739 Kcal 41,3 Prot 35 Lip 62.7 Hc 28

Macarrones con tomate
Delicias de merluza
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

Crema de judías verdes
Jamonicitos de pollo al ajillo
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

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

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.

