



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			757 Kcal 24 Prot 26 Lip 102.6 Hc	1	689 Kcal 38,9 Prot 23 Lip 91 Hc	2			
			Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas guisadas 7,12,14 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	5	835 Kcal 39,5 Prot 42,9 Lip 77.5 Hc	6	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	7	815 Kcal 27,9 Prot 14,5 Lip 139.9 Hc	8	749 Kcal 41,8 Prot 15,5 Lip 91.1 Hc	9
Crema de zanahorias con picatostes 7,12,13,14 Escalopines rebozados 5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas con chorizo 12,14 Huevos fritos 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	12	1022 Kcal 31,6 Prot 37,1 Lip 138.5 Hc	13	671 Kcal 25,5 Prot 23,4 Lip 94.1 Hc	14				
Arroz con verduras 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Pan de ajo 7,12,14 Ravioli con tomate 5,7,12 Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Tarrina de helado 12,14 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					
591 Kcal 26,8 Prot 15,3 Lip 67.5 Hc	19	741 Kcal 36,9 Prot 22,7 Lip 98.3 Hc	20	783 Kcal 46 Prot 34 Lip 69.2 Hc	21	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc	22	815 Kcal 29,2 Prot 38,1 Lip 90.4 Hc	23
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Lomo de sajonia plancha 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 magro 12,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14		Tallarines con verduras 7,14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	
622 Kcal 26,3 Prot 14,2 Lip 92.8 Hc	26	627 Kcal 27,9 Prot 24,7 Lip 70.1 Hc	27	576 Kcal 27,8 Prot 20,1 Lip 84.3 Hc	28				
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 Escalope empanado 5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 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.



