



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

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

Crema de puerro
Jamonicos 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 5 709 Kcal 38,3 Prot 18,2 Lip 95.5 Hc 6 659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 7 798 Kcal 36 Prot 23 Lip 107.9 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 con tomate y atún
Merluza al horno
Champiñón salteado
Yogur sabor
Pan

Cocido completo
Sopa de cocido
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahorias con picatostes
Fajitas de pollo
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

550 Kcal 11,5 Prot 9,4 Lip 99.5 Hc 11 738 Kcal 39,1 Prot 32,8 Lip 88.1 Hc 12 657 Kcal 31,2 Prot 27,2 Lip 71 Hc 13 585 Kcal 22,6 Prot 25 Lip 66.6 Hc 14 839 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 105.6 Hc 15

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

Alubias pintas guisadas
Huevos fritos
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

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

Menestra de verduras
Salchichas frankfurt
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con tomate
Caella empanada
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan

665 Kcal 27,3 Prot 20,3 Lip 89.1 Hc 18 735 Kcal 39,6 Prot 29,6 Lip 83.5 Hc 19 647 Kcal 26 Prot 17,5 Lip 93 Hc 20 659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 21 947 Kcal 32,2 Prot 24,9 Lip 143 Hc 22

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

Lentejas guisadas
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa marinera
zanahoria asada
Fruta del tiempo
Pan

Cocido completo
Sopa de cocido
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con pollo
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

887 Kcal 27,3 Prot 31,1 Lip 121.8 Hc 25 691 Kcal 29,5 Prot 28,8 Lip 82.3 Hc 26 846 Kcal 35 Prot 18 Lip 127.6 Hc 27 764 Kcal 45,4 Prot 37,9 Lip 57.4 Hc 28

Espaguetis boloñesa
Rabas empanadas
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan

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

Arroz tres delicias
Tosta de caballa con humus y queso
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes rehogadas
Jamonicos 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.



