



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			621 Kcal 41,3 Prot 21,3 Lip 63.4 Hc	1 681 Kcal 32,6 Prot 22,3 Lip 81 Hc
			Crema de judías verdes 14 Jamonicos de pollo en salsa 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
554 Kcal 28,2 Prot 26,6 Lip 52.9 Hc	5 663 Kcal 27,1 Prot 19,6 Lip 97.8 Hc	6 708 Kcal 29,3 Prot 23,7 Lip 97.1 Hc	7 927 Kcal 30,9 Prot 40,3 Lip 108.5 Hc	8 888 Kcal 34,4 Prot 46,7 Lip 83.9 Hc
Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Verduras variadas 14 Quesito 12 Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Varitas de merluza empanadas 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maiz 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14
627 Kcal 30,5 Prot 20,7 Lip 81.3 Hc	12 715 Kcal 24,8 Prot 23,2 Lip 95.6 Hc	13 773 Kcal 32,8 Prot 26,6 Lip 102.3 Hc	14 681 Kcal 32,6 Prot 22,3 Lip 81 Hc	15 971 Kcal 47,9 Prot 39,3 Lip 105.2 Hc
Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta de temporada Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Jamonicos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14
678 Kcal 23 Prot 34,3 Lip 66.7 Hc	19 995 Kcal 34,4 Prot 42,8 Lip 115.8 Hc	20 658 Kcal 21,6 Prot 22,5 Lip 90.7 Hc	21 713 Kcal 29,5 Prot 130,9 Lip 87.4 Hc	22 704 Kcal 25,9 Prot 15,2 Lip 120.2 Hc
Crema de calabaza 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Puré de alubias pintas 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Merluza a la romana 1,5,7 Fruta de temporada Pan 5,7,14
813 Kcal 30,4 Prot 27,2 Lip 112.3 Hc	26 743 Kcal 35,6 Prot 25 Lip 94.5 Hc	27 712 Kcal 25,1 Prot 28,9 Lip 83 Hc	28 582 Kcal 39 Prot 17,3 Lip 72.1 Hc	29 651 Kcal 27,5 Prot 20,7 Lip 90.4 Hc
Macarrones con tomate 7 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Flan 12 Pan 5,7,14	Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Puré de garbanzos 14 Merluza al horno 1,5,7 Verduras y patatas al horno Fruta de temporada 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.



