



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		819 Kcal 14,7 Prot 31 Lip 117,9 Hc	1196 Kcal 39,6 Prot 70,8 Lip 100 Hc	307 Kcal 8,9 Prot 3,5 Lip 59 Hc
		1	2	3
		Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Torrijas Pan	Espirales de colores al ajillo Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan
567 Kcal 30,3 Prot 29,8 Lip 42,3 Hc	660 Kcal 19,4 Prot 25 Lip 87,5 Hc	521 Kcal 23,1 Prot 22,9 Lip 57,5 Hc		
6	7	8		
Sopa de pollo con pasta Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		
605 Kcal 24,3 Prot 28,3 Lip 62,3 Hc	584 Kcal 23,6 Prot 27,8 Lip 65,4 Hc	671 Kcal 33,9 Prot 18,9 Lip 88,6 Hc	725 Kcal 42,5 Prot 20,7 Lip 89,4 Hc	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc
13	14	15	16	17
Crema de puerro Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate y jamón york Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
635 Kcal 34,7 Prot 18,6 Lip 78,8 Hc	366 Kcal 16,7 Prot 11,5 Lip 51,3 Hc	500 Kcal 31,7 Prot 15,1 Lip 57,6 Hc	534 Kcal 22,1 Prot 18,9 Lip 67,7 Hc	493 Kcal 31,1 Prot 17,4 Lip 51,2 Hc
20	21	22	23	24
Espirales con tomate y atún Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas en puré Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Filete de pollo en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral
532 Kcal 24 Prot 20,7 Lip 61,6 Hc	623 Kcal 24 Prot 28,9 Lip 75,3 Hc	737 Kcal 34,3 Prot 28,3 Lip 84,4 Hc	747 Kcal 26,3 Prot 33,5 Lip 84,2 Hc	
27	28	29	30	
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Albóndigas de burger meat de ternera en salsa 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.

**Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.**

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.



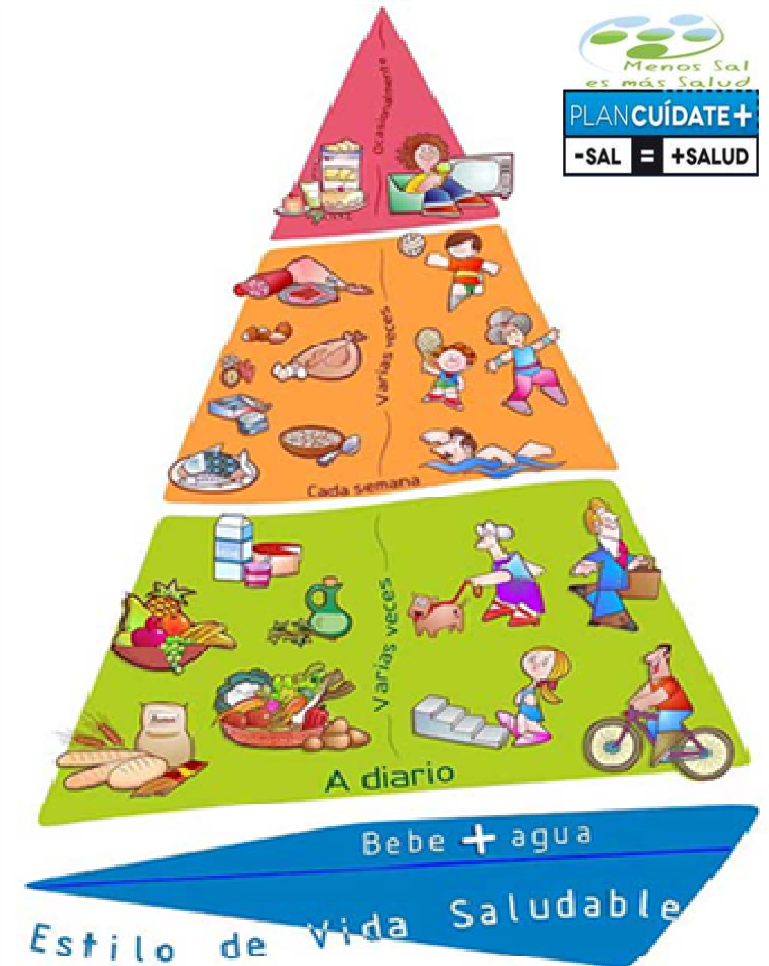
## ¿Y para cenar?

### 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.

