



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
723 Kcal 36 Prot 16,8 Lip 103,7 Hc <b>2</b>									
<b>Macarrones a la marinera</b> <b>Merluza en salsa verde</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>									
662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89,4 Hc <b>5</b>	994 Kcal 46,8 Prot 27,4 Lip 136,7 Hc <b>6</b>	808 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 98,1 Hc <b>7</b>	715 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 102 Hc <b>8</b>						
Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan						
715 Kcal 22,6 Prot 32,8 Lip 85,3 Hc <b>12</b>	1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201,1 Hc <b>13</b>	769 Kcal 18,6 Prot 29,6 Lip 102,5 Hc <b>14</b>	666 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 81,6 Hc <b>15</b>	672 Kcal 35 Prot 24,5 Lip 85,4 Hc <b>16</b>					
Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Magro con tomate y verdura Patatas dado Danonino Petitdino Pan	Crema de zanahorias con picatostes Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Pasta con champiñón Pollo con castañas Patatas panadera Quesito y membrillo Pan					
549 Kcal 27,4 Prot 11,9 Lip 82,8 Hc <b>19</b>	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89,4 Hc <b>20</b>	588 Kcal 22,6 Prot 25 Lip 67,3 Hc <b>21</b>	842 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 106,3 Hc <b>22</b>	731 Kcal 32,9 Prot 22,9 Lip 108,2 Hc <b>23</b>					
Patatas con verdura Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	Coditos con salsa de tomate y orégano Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan					
554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70,6 Hc <b>26</b>	892 Kcal 20 Prot 29,5 Lip 130,7 Hc <b>27</b>	647 Kcal 31,6 Prot 21,9 Lip 79,5 Hc <b>28</b>	800 Kcal 32,3 Prot 27,9 Lip 98,7 Hc <b>29</b>	679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93,7 Hc <b>30</b>					
Sopa de picadillo Mini burger de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan					

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

**¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!**

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.

