



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

634 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 74.1 Hc 2	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc 3	543 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 55.8 Hc 4	788 Kcal 26 Prot 30,5 Lip 97.9 Hc 5	723 Kcal 46 Prot 22,4 Lip 83.9 Hc 6
Patatas con ternera 14 Merluza a la romana 1,5,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Jamón asado a la manzana 7 Panaché de verduras Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Fideua de atún 1,2,7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
741 Kcal 22,3 Prot 23,8 Lip 105 Hc 9	801 Kcal 32,8 Prot 36,7 Lip 98.6 Hc 10	728 Kcal 38,5 Prot 21,1 Lip 89.7 Hc 11	790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70.8 Hc 12	1097 Kcal 51 Prot 48,4 Lip 113.8 Hc 13
Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de puerro 14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con aceitunas y magro 14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14
717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85.8 Hc 16	1503 Kcal 52,4 Prot 47,1 Lip 113.7 Hc 17	657 Kcal 27,4 Prot 23,2 Lip 83.9 Hc 18	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73.9 Hc 19	741 Kcal 38,7 Prot 26,9 Lip 84.3 Hc 20
Crema de champiñón 14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Ensalada de lechuga y maiz Flan 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
574 Kcal 24,8 Prot 28,7 Lip 52.8 Hc 23	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc 24	884 Kcal 34,9 Prot 35,1 Lip 99.1 Hc 25	736 Kcal 43,9 Prot 23,6 Lip 93.6 Hc 26	852 Kcal 34,9 Prot 31,9 Lip 101.6 Hc 27
Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon 5,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Ensalada de lechuga 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.

