

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

699 Kcal 22,6 Prot 31 Lip 85,1 Hc	5	1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201,1 Hc	6	794 Kcal 32,9 Prot 30,1 Lip 97,1 Hc	7	715 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 102 Hc	8	611 Kcal 34,3 Prot 36,6 Lip 71,2 Hc	9
Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Magro con tomate y verdura Patatas dado Danonino Petitdino Pan		Lentejas guisadas 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		Judías verdes con patata y zanahoria Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan	
863 Kcal 31,5 Prot 34,2 Lip 107 Hc	12	679 Kcal 24,7 Prot 31,7 Lip 77,3 Hc	13	715 Kcal 37,9 Prot 16,2 Lip 101,7 Hc	14	784 Kcal 40,6 Prot 25,5 Lip 105,3 Hc	15	806 Kcal 33,9 Prot 33,3 Lip 90,4 Hc	16
Lentejas estofadas Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate y atún Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan		Alubias blancas estofadas Jamón asado a la manzana Puré de patatas Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Dados de pollo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	
887 Kcal 19,8 Prot 29,5 Lip 129,6 Hc	19	554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70,6 Hc	20	874 Kcal 36,2 Prot 37,8 Lip 99,3 Hc	21	588 Kcal 22,6 Prot 25 Lip 67,3 Hc	22	842 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 106,3 Hc	23
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Mini burger de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan		Pote asturiano Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo 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	
800 Kcal 32,3 Prot 27,9 Lip 98,7 Hc	26	738 Kcal 39,6 Prot 29,6 Lip 84,2 Hc	27	679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93,7 Hc	28	734 Kcal 37,3 Prot 25,4 Lip 86,8 Hc	29	665 Kcal 32 Prot 22,4 Lip 82,2 Hc	30
Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Huevos fritos Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan		Garbanzos guisados Lomo asado a la canela Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Patatas con pescado Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo 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.

