



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

758 Kcal 43,5 Prot 25,6 Lip 86.4 Hc 1

Crema de puerro
Jamonicitos de pollo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

860 Kcal 31,5 Prot 34,2 Lip 106.2 Hc 4 676 Kcal 24,7 Prot 31,6 Lip 76.6 Hc 5 715 Kcal 37,9 Prot 16,2 Lip 101.7 Hc 6 748 Kcal 37,5 Prot 26,4 Lip 85.9 Hc 7 1919 Kcal 67,2 Prot 49,8 Lip 297.1 Hc 8

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

Garbanzos guisados
Jamón york empanado
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahorias con picatostes
Fajitas de pollo
Patatas fritas
Natillas de chocolate
Pan

550 Kcal 11,5 Prot 9,4 Lip 99.5 Hc 11 645 Kcal 31,5 Prot 25,3 Lip 72 Hc 12 707 Kcal 32,9 Prot 20,8 Lip 107.5 Hc 13 585 Kcal 22,6 Prot 25 Lip 66.6 Hc 14 839 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 105.6 Hc 15

Arroz con verduras
Dados de rosada al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almíbar
Pan integral

Alubias pintas guisadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo
Pan

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

797 Kcal 32,4 Prot 27,9 Lip 97.9 Hc 18 735 Kcal 39,6 Prot 29,6 Lip 83.5 Hc 19 1042 Kcal 28,1 Prot 19,2 Lip 100.6 Hc 20 646 Kcal 26,2 Prot 29,7 Lip 70.1 Hc 21 850 Kcal 27,1 Prot 19,2 Lip 139.6 Hc 22

Crema de calabacín y queso
Escalope empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas guisadas
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa marinera
zanahoria asada
Flan
Pan

Pote asturiano
Croquetas caseras
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con tomate
Mini burger de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

887 Kcal 27,3 Prot 31,1 Lip 121.8 Hc 25 798 Kcal 33,5 Prot 39,8 Lip 65.2 Hc 26 795 Kcal 31,5 Prot 22,5 Lip 111.1 Hc 27 764 Kcal 45,4 Prot 37,9 Lip 57.4 Hc 28

Espaguetis boloñesa
Rabas empanadas
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan

Fabada asturiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Lomo de sajonia plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

Judías verdes rehogadas
Jamonicitos de pollo al ajillo
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.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.

