

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|---|---|--|---|--|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| 662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc | 5 | 994 Kcal 46,8 Prot 27,4 Lip 136.7 Hc | 6 | 808 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 98.1 Hc | 7 | 715 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 102 Hc | 8 | | |
| 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 | 12 | 1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201.1 Hc | 13 | 769 Kcal 18,6 Prot 29,6 Lip 102.5 Hc | 14 | 666 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 81.6 Hc | 15 | 672 Kcal 35 Prot 24,5 Lip 85.4 Hc | 16 |
| 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 | 19 | 662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc | 20 | 588 Kcal 22,6 Prot 25 Lip 67.3 Hc | 21 | 842 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 106.3 Hc | 22 | 731 Kcal 32,9 Prot 22,9 Lip 108.2 Hc | 23 |
| 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 | 26 | 892 Kcal 20 Prot 29,5 Lip 130.7 Hc | 27 | 647 Kcal 31,6 Prot 21,9 Lip 79.5 Hc | 28 | 800 Kcal 32,3 Prot 27,9 Lip 98.7 Hc | 29 | 679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93.7 Hc | 30 |
| 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.



