



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				718 Kcal 41,5 Prot 28,2 Lip 69,6 Hc 8
Espaguetis con verduras s/g Jamonicos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos				
378 Kcal 20,8 Prot 13,7 Lip 40,3 Hc 11	598 Kcal 24,3 Prot 19,6 Lip 75,4 Hc 12	482 Kcal 28,7 Prot 16,7 Lip 60,5 Hc 13	1284 Kcal 69,2 Prot 63,3 Lip 83 Hc 14	690 Kcal 33,6 Prot 27,3 Lip 71,4 Hc 15
Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Atún con tomate 1 Panaché de verduras rehogadas 14 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
996 Kcal 37,7 Prot 57,1 Lip 77 Hc 18	870 Kcal 61,6 Prot 30,1 Lip 77,7 Hc 19	687 Kcal 46,8 Prot 24,5 Lip 65,8 Hc 20	1394 Kcal 64,9 Prot 56,6 Lip 137,7 Hc 21	642 Kcal 31,4 Prot 27,2 Lip 74,9 Hc 22
Espaguetis boloñesa s/g Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Patatas y trigueros al horno Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas 14 Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
909 Kcal 65,3 Prot 38 Lip 57,1 Hc 25	565 Kcal 22,7 Prot 24 Lip 61,5 Hc 26	779 Kcal 26,3 Prot 28,4 Lip 84,6 Hc 27	1142 Kcal 69,1 Prot 63,6 Lip 56,3 Hc 28	501 Kcal 30,7 Prot 13,4 Lip 66,5 Hc 29
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Guisantes salteados 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada 14 Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Merluza al horno 1 Verduras y patata Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos

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. Crustáceos	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.

¿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.

