



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			748 Kcal 31,8 Prot 27,2 Lip 89,9 Hc <b>2</b>	781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58,8 Hc <b>3</b>
			Patatas con magro 12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural	Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12
794 Kcal 29,1 Prot 17,7 Lip 125,7 Hc <b>6</b>	831 Kcal 36,2 Prot 32 Lip 95,5 Hc <b>7</b>	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210,9 Hc <b>8</b>		640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87,6 Hc <b>10</b>
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural	Espirales con tomate y atún 1,7 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14
748 Kcal 22,6 Prot 28,9 Lip 94,4 Hc <b>13</b>	684 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 84 Hc <b>14</b>	976 Kcal 40,4 Prot 21,6 Lip 151 Hc <b>15</b>	690 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 73,1 Hc <b>16</b>	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72,4 Hc <b>17</b>
Macarrones con verduras 7 Supremas de merluza rebozadas 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12	Arroz con tomate Caella empanada 1,5,7 Jardinera de verduras Fruta natural	Crema de zanahorias con picatostes 5,7,12,13,14 Filete de pollo empanado 5,7 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Patatas dado Fruta natural
609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83,2 Hc <b>20</b>	666 Kcal 25,4 Prot 23,3 Lip 93 Hc <b>21</b>	650 Kcal 25,4 Prot 29,9 Lip 68,4 Hc <b>22</b>	646 Kcal 32,8 Prot 18,9 Lip 81,6 Hc <b>23</b>	899 Kcal 32,7 Prot 40,5 Lip 102,9 Hc <b>24</b>
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Menestra de verduras 14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Yogur Danone sabor 12	Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural	Espaguetis con tomate 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Fruta natural
745 Kcal 21,9 Prot 16,7 Lip 123,8 Hc <b>27</b>	794 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 94,7 Hc <b>28</b>	734 Kcal 31,5 Prot 26,8 Lip 89,2 Hc <b>29</b>	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84,1 Hc <b>30</b>	
Arroz con verduras 14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Fruta de temporada	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12	Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Escalope empanado 5,7 Patatas chips Fruta de temporada	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 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. 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.