

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

479 Kcal 23,1 Prot 22,1 Lip 46 Hc	4	646 Kcal 30,2 Prot 36,5 Lip 57,2 Hc	5	559 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 51,2 Hc	6	786 Kcal 30,2 Prot 21,5 Lip 116,2 Hc	7	637 Kcal 25,7 Prot 25,4 Lip 73,4 Hc	8
Sopa de puchero Mini burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Danonino Petidino Pan		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz a banda Tosta de caballa con humus y queso Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate y chorizo Filete de merluza plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	
604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62,6 Hc	11	79 Kcal 1,5 Prot 0,3 Lip 17,6 Hc	12	702 Kcal 43 Prot 10,8 Lip 100,6 Hc	13	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65,3 Hc	14	672 Kcal 30,7 Prot 31,6 Lip 88,7 Hc	15
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Ensalada de lechuga, jamón york y piña Espirales con pollo y salsa de queso Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Atún con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Bizcocho casero de coco y naranja Pan	
703 Kcal 15,2 Prot 27,2 Lip 97,7 Hc	18	709 Kcal 32,3 Prot 39,5 Lip 55,7 Hc	19	639 Kcal 33,5 Prot 22,4 Lip 74,7 Hc	20	604 Kcal 26,5 Prot 34,6 Lip 46,8 Hc	21	681 Kcal 30,4 Prot 28,4 Lip 90,5 Hc	22
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan		Macarrones con tomate Filete de bacalao rebozado Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	
647 Kcal 31,2 Prot 24,8 Lip 69,9 Hc	25	570 Kcal 23,5 Prot 29,1 Lip 56,8 Hc	26	595 Kcal 22,6 Prot 24,7 Lip 67,5 Hc	27	618 Kcal 23,6 Prot 16,7 Lip 91,9 Hc	28	774 Kcal 28,2 Prot 43 Lip 66,7 Hc	29
Judías verdes rehogadas Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Arroz a banda Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Patatas con bechamel Burger meat de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

El hombre es lo que come (Lucrecio).

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.