

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

601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc <b>3</b>	<b>76 Kcal 1,5 Prot 0,3 Lip 16.9 Hc 4</b>	710 Kcal 26,6 Prot 17,4 Lip 108.3 Hc <b>5</b>	<b>594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 6</b>	672 Kcal 30,7 Prot 31,6 Lip 88.7 Hc <b>7</b>
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 con tomate Filete de gallo a la romana Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Bizcocho casero de coco y naranja Pan
685 Kcal 14,2 Prot 33,5 Lip 81.2 Hc <b>10</b>	<b>478 Kcal 25,8 Prot 26,2 Lip 34.9 Hc 11</b>	455 Kcal 17 Prot 34,5 Lip 19.8 Hc <b>12</b>	<b>602 Kcal 26,5 Prot 34,6 Lip 46.1 Hc 13</b>	672 Kcal 33,6 Prot 29,1 Lip 70.3 Hc <b>14</b>
Arroz al horno Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Cinta de lomo a la plancha Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan	Judías blancas con calabaza y patata Huevo frito con salchichas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
677 Kcal 28,7 Prot 34,6 Lip 59.6 Hc <b>17</b>	<b>634 Kcal 22,4 Prot 22,3 Lip 85.4 Hc 18</b>	555 Kcal 39,2 Prot 22,8 Lip 59.7 Hc <b>19</b>	<b>576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc 20</b>	442 Kcal 16,1 Prot 21,2 Lip 45.9 Hc <b>21</b>
Judías verdes rehogadas Escalope empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Arroz abunda Entremeses variados Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias pintas Pastel de carne Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral
701 Kcal 21,7 Prot 31,8 Lip 80.7 Hc <b>24</b>	<b>834 Kcal 34,9 Prot 35,4 Lip 90.6 Hc 25</b>	557 Kcal 27,2 Prot 25,6 Lip 59.6 Hc <b>26</b>	<b>560 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 37.6 Hc 27</b>	595 Kcal 28,2 Prot 16,9 Lip 80.2 Hc <b>28</b>
Tallarines con verduras Rodaja de merluza al huevo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Magro con tomate y verdura Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz caldoso de verduras Caella empanada Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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.

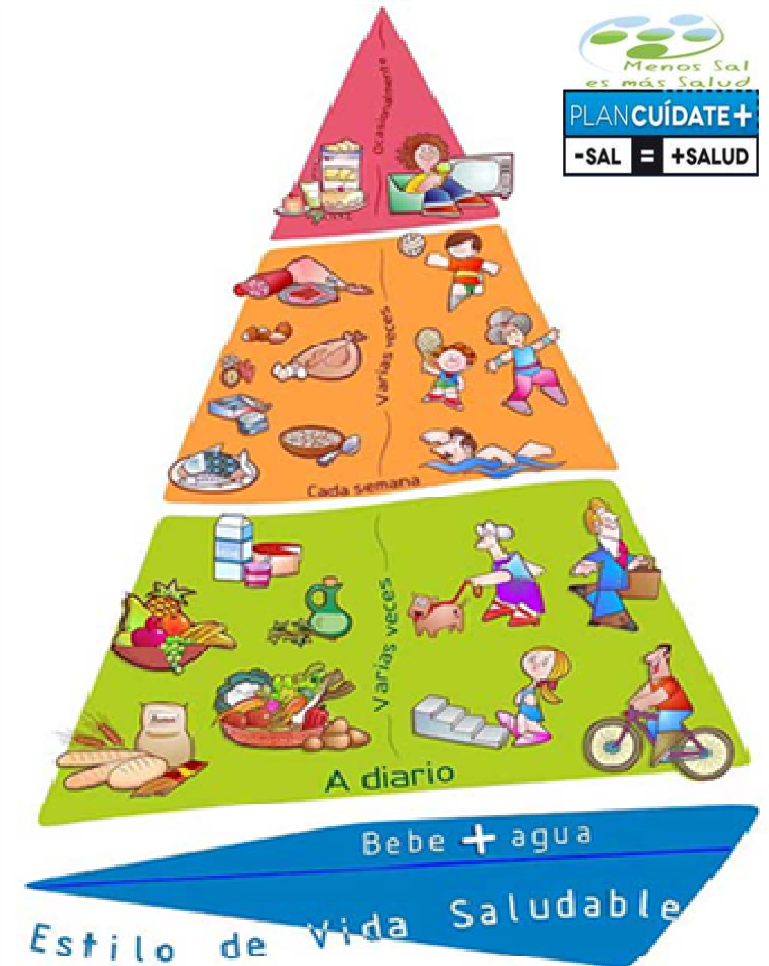
## ¿Y para cenar?

### 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.

