



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			583 Kcal 23,3 Prot 26,9 Lip 58.1 Hc	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc
			Judías verdes rehogadas 14 Filete de pavo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos
1158 Kcal 24,8 Prot 35,7 Lip 86.7 Hc	557 Kcal 25,8 Prot 20,5 Lip 65.6 Hc	832 Kcal 25,3 Prot 23,3 Lip 127.7 Hc	645 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 54.9 Hc	702 Kcal 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc
Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Caella a la andaluza 1 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias 13 Filete de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
405 Kcal 25,4 Prot 8,8 Lip 51.9 Hc	498 Kcal 23,4 Prot 23,8 Lip 46 Hc	571 Kcal 18,6 Prot 22,6 Lip 68.1 Hc		
Patatas guisadas con verduras Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de cerdo al ajillo 13 Patatas chips Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		
655 Kcal 26,3 Prot 25,3 Lip 71 Hc	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	676 Kcal 12,9 Prot 15,3 Lip 102.5 Hc	712 Kcal 42,1 Prot 26,1 Lip 74.9 Hc	609 Kcal 33,3 Prot 23,2 Lip 68.2 Hc
Crema de calabacín 13 Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Merluza a la andaluza 1 Brócoli saltado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53.3 Hc	750 Kcal 37 Prot 31,5 Lip 73.7 Hc	505 Kcal 20 Prot 17,3 Lip 75.4 Hc		
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Atún con tomate 1 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5 Maíz salteado Fruta natural 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. Crustaceos	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.



www.alcesa.es

## ¿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.

