

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			705 Kcal 30,9 Prot 42,6 Lip 58.3 Hc	620 Kcal 26,5 Prot 27,2 Lip 65.8 Hc
			Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan
598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	510 Kcal 19,7 Prot 22,5 Lip 56.5 Hc	600 Kcal 26,4 Prot 28,9 Lip 61.7 Hc	402 Kcal 11,7 Prot 11,2 Lip 61.2 Hc	447 Kcal 19,4 Prot 19,7 Lip 46.8 Hc
5	6	7	8	9
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Mini burger meat de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos a la carbonara Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan
	594 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 57.3 Hc	637 Kcal 33,5 Prot 31,2 Lip 67.9 Hc	430 Kcal 8 Prot 11,3 Lip 73.6 Hc	559 Kcal 30,2 Prot 18,9 Lip 66.5 Hc
	13	14	15	16
	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Albóndigas de burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Pasta con champiñón Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
584 Kcal 17,6 Prot 29,5 Lip 61.3 Hc	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	568 Kcal 32,8 Prot 14,7 Lip 74.9 Hc	537 Kcal 26,4 Prot 21 Lip 59.7 Hc	593 Kcal 27 Prot 23,7 Lip 70.2 Hc
19	20	21	22	23
Patatas estofadas Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Arroz del señoret Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan integral
541 Kcal 24,7 Prot 30 Lip 42 Hc	606 Kcal 29,9 Prot 22,6 Lip 69.7 Hc	640 Kcal 23,7 Prot 28,3 Lip 71.9 Hc	370 Kcal 11,9 Prot 12,8 Lip 50.6 Hc	698 Kcal 25,2 Prot 30,1 Lip 80.8 Hc
26	27	28	29	30
Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.

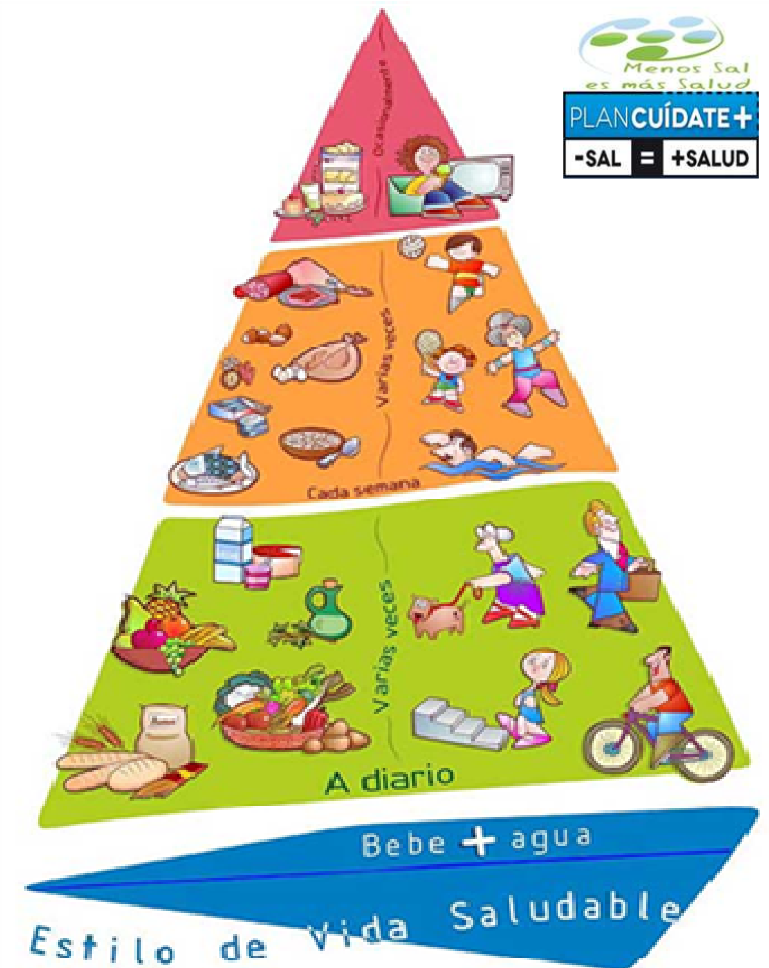
## ¿Y para cenar?

### 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.

