



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			686 Kcal 34,6g Prot 28,3g Lip 80,8g Hc	693 Kcal 30,1g Prot 24,2g Lip 85,4g 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
627 Kcal 32,9g Prot 21,3g Lip 81,4g Hc	674 Kcal 25,6g Prot 30,2g Lip 74g Hc	707 Kcal 31,2g Prot 24,2g Lip 91,7g Hc	814 Kcal 36g Prot 28,8g Lip 94,7g Hc	574 Kcal 25,2g Prot 20,7g Lip 67,7g Hc
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	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan
670 Kcal 45,1g Prot 20,6g Lip 73,4g Hc	696 Kcal 36,7g Prot 28,1g Lip 84,7g Hc	567 Kcal 11,8g Prot 28,8g Lip 63g Hc	752 Kcal 36,5g Prot 19,6g Lip 99,2g Hc	
	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
618 Kcal 21,1g Prot 23,7g Lip 78,5g Hc	627 Kcal 32,9g Prot 21,3g Lip 81,4g Hc	510 Kcal 30,3g Prot 14,3g Lip 91,7g Hc	606 Kcal 27,5g Prot 18,9g Lip 78,9g Hc	553 Kcal 23,7g Prot 22,6g Lip 64,8g Hc
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
742 Kcal 28,7g Prot 40,7g Lip 64,1g Hc	708 Kcal 36,1g Prot 18,8g Lip 89,6g Hc	533 Kcal 25,6g Prot 17,5g Lip 91,8g Hc	816 Kcal 25,8g Prot 37,7g Lip 96,5g Hc	767 Kcal 28,3g Prot 28,8g Lip 97,1g Hc
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.

**Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.**

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.

