

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc <b>3</b>	620 Kcal 19,5 Prot 19,3 Lip 91.8 Hc <b>4</b>	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89.5 Hc <b>5</b>	554 Kcal 20,1 Prot 21,7 Lip 72.7 Hc <b>6</b>
	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
	** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Cocido completo Fruit of season ** <b>(DE)</b> Pan sin alérgenos	** <b>(DE)</b> Espirales con tomate s/g ** <b>(DE)</b> Merluza a la vasca Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	** <b>(DE)</b> Arroz con verduras ** <b>(DE)</b> Jamoncitos pollo asado en jugo ** <b>(DE)</b> Ensalada variada Fruit of season	** <b>(DE)</b> Judías blancas con verduras frescas ** <b>(DE)</b> Tortilla de patata ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season
676 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 89.3 Hc <b>9</b>	503 Kcal 22 Prot 20,8 Lip 55.7 Hc <b>10</b>	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc <b>11</b>	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc <b>12</b>	575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc <b>13</b>
Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo
** <b>(DE)</b> Macarrones con tomate s/g ** <b>(DE)</b> Albóndigas de ternera en salsa ** <b>(DE)</b> Jardinera de verduras Fruit of season	** <b>(DE)</b> Lentejas estofadas ** <b>(DE)</b> Tortilla francesa ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit of season	** <b>(DE)</b> Verduras variadas rehogadas ** <b>(DE)</b> Filete merluza en salsa tomate y zanahoria ** <b>(DE)</b> Patatas al vapor	** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Trasero de pollo asado ** <b>(DE)</b> Brócoli salteado Fruit of season	** <b>(DE)</b> Patatas guisadas con verduras ** <b>(DE)</b> Caella a la andaluza ** <b>(DE)</b> Arroz pilaf Fruit of season
606 Kcal 23,7 Prot 21,4 Lip 75.8 Hc <b>16</b>	634 Kcal 41,9 Prot 23,7 Lip 70.3 Hc <b>17</b>	538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79.6 Hc <b>18</b>	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc <b>19</b>	833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122.1 Hc <b>20</b>
Macarrones con verduras s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo
** <b>(DE)</b> Macarrones con verduras s/g ** <b>(DE)</b> Cinta de lomo asada ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit of season	** <b>(DE)</b> Judías blancas con verduras frescas ** <b>(DE)</b> Ternera asada en su jugo ** <b>(DE)</b> Patatas dado Fruit of season	** <b>(DE)</b> Crema de champiñones ** <b>(DE)</b> Tortilla de patata ** <b>(DE)</b> Maíz salteado Fruit of season	** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Cocido completo Fruit of season ** <b>(DE)</b> Pan sin alérgenos	** <b>(DE)</b> Arroz y tomate ** <b>(DE)</b> Filete de gallo a la andaluza ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56.2 Hc <b>23</b>	618 Kcal 19,8 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc <b>24</b>	505 Kcal 21,7 Prot 20,9 Lip 56.6 Hc <b>25</b>	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc <b>26</b>	625 Kcal 20,7 Prot 21,6 Lip 86.2 Hc <b>27</b>
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína Espirales salteados s/g Fruta del tiempo
** <b>(DE)</b> Judías verdes con tomate ** <b>(DE)</b> Lacón con aceite y pimentón ** <b>(DE)</b> Cachelos ** <b>(DE)</b> Peach in syrop	**Espirales con salsa de tomate y orégano s/g ** <b>(DE)</b> Merluza a la andaluza ** <b>(DE)</b> Ensalada variada	** <b>(DE)</b> Lentejas estofadas ** <b>(DE)</b> Tortilla francesa ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit of season	** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Jamoncitos pollo asado en jugo ** <b>(DE)</b> Salteado patata y zanah Fruit of season	** <b>(DE)</b> Patatas guisadas con verduras ** <b>(DE)</b> Merluza a la bilbaína **Espirales salteados s/g Fruit of season
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc <b>30</b>	315 Kcal 6,4 Prot 15,4 Lip 33.2 Hc <b>31</b>			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo			
** <b>(DE)</b> Crema de verduras frescas ** <b>(DE)</b> Cinta de lomo asada ** <b>(DE)</b> Patatas panadera Flavored gelatin	** <b>(DE)</b> Alubias pintas con arroz integral ** <b>(DE)</b> Tortilla de patata ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga con tomate Fruit of season			

Leyendas:  
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
 P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
 Valores expresados en % de energía total.

## Disfruta comiendo fruta.

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.

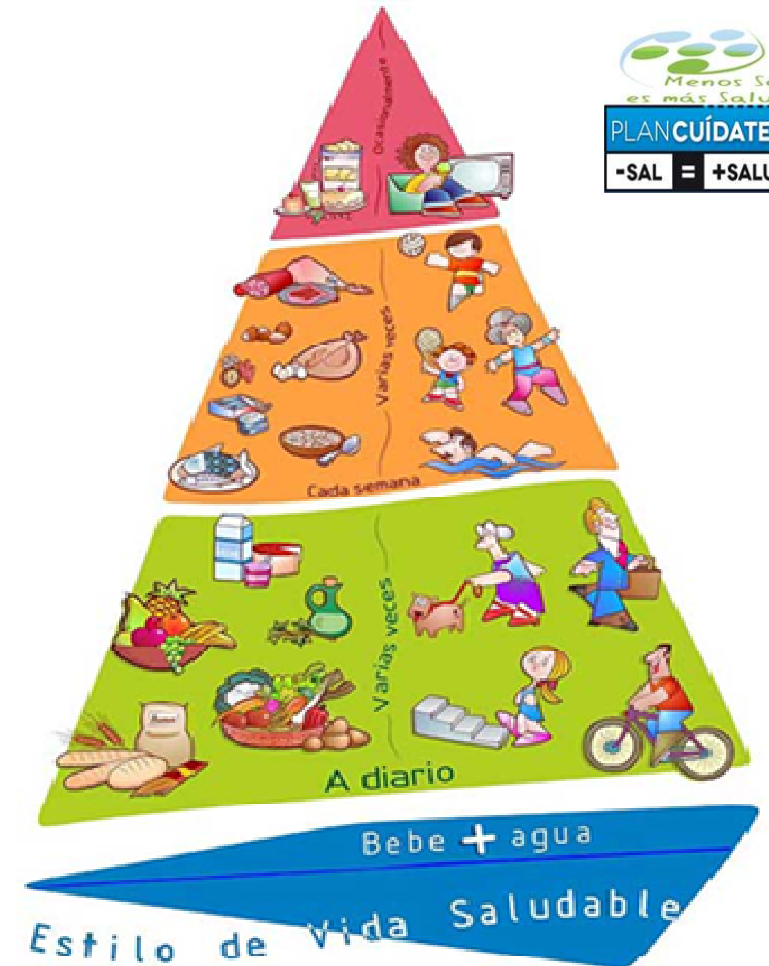
## ¿Y para cenar?

### 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.

