



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	633 Kcal 30,4g Prot 27g Lip 65,5g Hc 3	659 Kcal 33g Prot 24,4g Lip 74,7g Hc 4	585 Kcal 28,3g Prot 15,3g Lip 80,9g Hc 5	646 Kcal 24,9g Prot 28,4g Lip 81,2g Hc 6
	<b>Menestra de verduras</b> <b>Cinta de lomo asada</b> <b>Arroz pilaf</b> <b>Yogur sabor</b>	<b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo</b> <b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan</b>	<b>Macarrones con tomate</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Patatas y trigueros al horno</b> <b>Yogur sabor</b>	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga y aceitunas</b> <b>Fruta del tiempo</b>
	Vegetable stew Roasted pork fillet Pilaf rice Fruit yoghourt	*Cocido soup Full cocido Seasonal fruit Bread (*Madrid-style stew)	Macaroni with tomato Oven-baked hake Baked potatoes and green asparagus Fruit yoghourt	White kidney bean stew Potato omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit
732 Kcal 28,5g Prot 27,5g Lip 91,1g Hc 9	654 Kcal 24,8g Prot 25,4g Lip 81,9g Hc 10	642 Kcal 36,9g Prot 26,4g Lip 66,3g Hc 11	643 Kcal 44,5g Prot 25,7g Lip 58,1g Hc 12	638 Kcal 25,8g Prot 22,9g Lip 80,5g Hc 13
<b>Arroz caldoso de verduras</b> <b>Filete de bacalao rebozado</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Tarrina de helado</b>	<b>Crema de zanahorias con picatostes</b> <b>Burger meat de ternera en salsa</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Revuelto de jamón york</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Yogur sabor</b>	<b>Sopa de puchero</b> <b>Trasero de pollo asado</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Espirales de colores al ajillo</b> <b>Merluza a la romana</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Yogur sabor</b>
Rice in vegetable consommé Floured cod fillet Lettuce and carrot salad Ice cream	Carrot cream with croutons Beef burger in sauce Chips Seasonal fruit	Lentil stew Scrambled eggs with cooked ham Lettuce, tomato and cheese salad Fruit yoghourt	*Pot soup Roasted chicken leg Chips Seasonal fruit (*Meat and vegetables soup)	Fusilli with garlic sauce Fried hake fillet in a batter Lettuce and corn salad Fruit yoghourt
535 Kcal 29,7g Prot 18,2g Lip 76,9g Hc 16	725 Kcal 32,3g Prot 29,1g Lip 80,1g Hc 17	685 Kcal 29,4g Prot 32,7g Lip 65,2g Hc 18	688 Kcal 35,3g Prot 26,2g Lip 74,8g Hc 19	746 Kcal 14,4g Prot 38,2g Lip 83,5g Hc 20
<b>Alubias pintas con verduras</b> <b>ventresca de merluza a la provenzal</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Espaguetis carbonara</b> <b>Lacón con aceite y pimentón</b> <b>Cachelos</b> <b>Yogur sabor</b>	<b>Judías verdes con tomate</b> <b>Albóndigas de burger meat de ternera en salsa</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo</b> <b>Yogur sabor</b> <b>Pan</b>	<b>Patatas con verdura</b> <b>Huevos empanados en bechamel</b> <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b> <b>Fruta del tiempo</b>
White kidney bean stew with *chorizo Provencale hake **ventresca Lettuce and tomato salad Seasonal fruit (*Spanish sausage) (**belly)	Spaghetti carbonara Pork shoulder with oil and paprika *cachelos Fruit yoghourt (*Galician potatoes)	Green beans with tomato Beef meatballs in sauce Chips Seasonal fruit	*Cocido soup Full cocido Fruit yoghourt Bread (*Madrid-style stew)	Vegetable and potato stew Breaded eggs in béchamel sauce Mixed salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit
834 Kcal 26,9g Prot 33,6g Lip 105,6g Hc 23	644 Kcal 20,2g Prot 18,3g Lip 96,6g Hc 24	528 Kcal 38g Prot 14,7g Lip 64,9g Hc 25	627 Kcal 45,5g Prot 24g Lip 55,9g Hc 26	674 Kcal 34,5g Prot 19g Lip 89,5g Hc 27
<b>Arroz con tomate</b> <b>Huevo frito con chorizo</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Yogur sabor</b>	<b>Crema de verduras</b> <b>Lasaña casera de ternera</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Judías blancas con calabaza y patata</b> <b>Bacalao a la vizcaina</b> <b>Brócoli salteado</b> <b>Yogur sabor</b>	<b>Sopa de lluvia</b> <b>Trasero de pollo asado</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Fideua de atún</b> <b>Dados de rosada al horno</b> <b>Calabacín salteado</b> <b>Melocotón en almibar</b>
Rice with tomato sauce Fried egg with *chorizo Chips Fruit yoghourt	Vegetable cream Home-made beef lasagna Lettuce salad Seasonal fruit	White kidney beans with pumpkin and potatoes Biscay-style cod Sautéed broccoli Fruit yoghourt	Pasta soup (pasta grains/pastina) Roasted chicken leg Chips Seasonal fruit	Tuna *fideuá Oven-baked diced **rosada Sautéed courgette Peach in syrup (*seafood and pasta dish) (** rock cod)
711 Kcal 24,9g Prot 39,4g Lip 64,1g Hc 30	604 Kcal 28,2g Prot 25g Lip 68,4g Hc 31			
<b>Patatas con bechamel</b> <b>Salchichas frescas</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo</b>	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Tortilla de calabacín y patata</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate y queso</b> <b>Yogur sabor</b>			
Potatoes in béchamel sauce Fresh sausages Lettuce and carrot salad Seasonal fruit	Lentil stew Potato and courgette omelette Lettuce, tomato and cheese salad Fruit yoghourt			

## 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.

