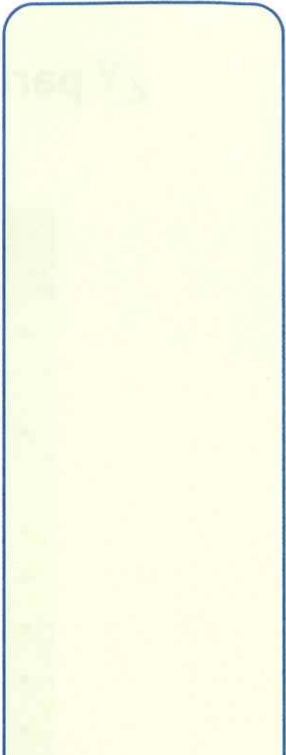


Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
1		2		3		4		5	
944 Kcal 32,9 Prot 32,9 Lip 112.5 Hc	8	712 Kcal 34,1 Prot 25 Lip 87 Hc	9	894 Kcal 33,4 Prot 46,2 Lip 78.6 Hc	10	598 Kcal 39 Prot 15,1 Lip 74.7 Hc	11	641 Kcal 31,9 Prot 17 Lip 78.3 Hc	12
<b>Espaguetis carbonara 5,7,12,14</b> <b>Delicias de merluza 1,7</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz 13</b> <b>Chocolate a la taza 12 - Pan 5,7,14</b> Carbonara spaghetti Hake delights Lettuce and corn salad Hot chocolate - Bread		<b>Crema de champiñón 13,14</b> <b>Dados de pollo 7,14</b> <b>Verduras variadas 14</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Mushroom cream Chicken in dices Varied vegetables Natural fruit - Bread		<b>Lentejas con chorizo 12,14</b> <b>Tortilla de patata con bonito 1,5</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate 13</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Lentils with spanish sausage Potato and tuna omelette Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread		<b>Sopa de pollo con pasta 7,14</b> <b>Ternera asada en su jugo 7</b> <b>Puré de patatas 12,13,14</b> <b>Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14</b> Chicken soup with pasta Roasted beef in its sauce Mash potatoes Fruit yogurt - Bread		<b>Garbanzos guisados 7,12,14</b> <b>Merluza al horno 1</b> <b>Verduras y patatas al horno</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Stewed chickpeas Baked hake Baked vegetables and potatoes Natural fruit - Bread	
619 Kcal 25,5 Prot 31 Lip 58.9 Hc	15	753 Kcal 32,3 Prot 19,2 Lip 84.2 Hc	16	893 Kcal 26,4 Prot 22,7 Lip 121.5 Hc	17	701 Kcal 41,5 Prot 23,2 Lip 87 Hc	18	888 Kcal 29,5 Prot 36,7 Lip 113.9 Hc	19
<b>Crema de verduras 14</b> <b>Albóndigas de ternera en salsa 13,14</b> <b>Champiñón salteado</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Vegetables cream Beef meatballs in sauce Sautéed mushroom Natural fruit - Bread		<b>Sopa de cocido 7,12,14</b> <b>Cocido completo 12,14</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Cocido soup Complete cocido Natural fruit - Bread		<b>Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14</b> <b>Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12</b> <b>Ensalada variada 13</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Noodles with tomato and spanish sausage Breaded eggs in bechamel with pepper sauce Varied salad Natural fruit - Bread		<b>Alubias blancas estofadas 7,14</b> <b>Abadejo con salsa provenzal 1,5,7</b> <b>Patatas al vapor</b> <b>Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14</b> Stewed white kidney beans Codfish with provenzal sauce Steamed potatoes Fruit yogurt - Bread		<b>Paella mixta 1,2,8,13,14</b> <b>Jamón y queso empanado 5,7,12,14</b> <b>Ensalada de lechuga 13</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Mixed paella Breaded ham and cheese Lettuce salad Natural fruit - Bread	
859 Kcal 25,7 Prot 31,3 Lip 116.9 Hc	22	829 Kcal 34,6 Prot 41,6 Lip 75.7 Hc	23	754 Kcal 37,8 Prot 25,1 Lip 82.6 Hc	24	695 Kcal 45,8 Prot 29,6 Lip 55.9 Hc	25	658 Kcal 32,8 Prot 36,7 Lip 87.6 Hc	26
<b>Coditos boloñesa 7,13,14</b> <b>Rabas empanadas 1,7,8</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria 13</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Bolognese macaroni shells Breaded squid Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread		<b>Patatas con magro 12,14</b> <b>Huevos fritos 5</b> <b>Pisto manchego</b> <b>Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14</b> Potatoes with loin Fried eggs Manchego ratatouille Fruit yogurt - Bread		<b>Lentejas guisadas 12,14</b> <b>Merluza en salsa verde 1,7,14</b> <b>Guisantes salteados 14</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Stewed lentils Hake in green sauce Sautéed peas Natural fruit - Bread		<b>Sopa de puchero 7,12,14</b> <b>Jamonicos de pollo en salsa 7</b> <b>Calabacín salteado</b> <b>Quesito 12 - Pan 5,7,14</b> Soup pot Chicken drumsticks in sauce Sautéed courgette Cheese - Bread		<b>Crema de puerro 13,14</b> <b>Estofado de carne</b> <b>Verduritas y patata</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Leek cream Meat stew Vegetables and potato Natural fruit - Bread	
794 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126.1 Hc	29	1690 Kcal 90,6 Prot 59,2 Lip 189.2 Hc	30	753 Kcal 32,3 Prot 19,2 Lip 84.2 Hc	31				
<b>Arroz tres delicias 5,12,14</b> <b>Merluza a la romana 1,5,7</b> <b>Verduras variadas 14</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Three delights rice Floured hake Varied vegetables Natural fruit - Bread		<b>Judías verdes rehogadas 14</b> <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Danonino Petitdino 12 - Pan 5,7,14</b> Sautéed green beans Grilled pork loin filet Roasted sliced potatoes Danonino Petitdino - Bread		<b>Sopa de cocido 7,12,14</b> <b>Cocido completo 12,14</b> <b>Fruta natural - Pan 5,7,14</b> Cocido soup Complete cocido Natural fruit - Bread					



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

**Alérgenos:**

1. Pescado	8. Moluscos
2. Crustáceos	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.

## ¿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.

