

Lunes/Dilluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
673 Kcal 33,5g Prot 19,1g Lip 90,7g Hc <b>1</b>	404 Kcal 12,2g Prot 11,6g Lip 63,1g <b>2</b>	757 Kcal 31,3g Prot 26,9g Lip 90,5g Hc <b>3</b>	684 Kcal 19,2g Prot 42,5g Lip 55,7g <b>4</b>	
Arroz con pollo Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	Crema de calabacín y queso Filete de pavo plancha Patatas fritas Yogur natural Pan	Ravioli con tomate Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Ensaladilla rusa Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	
Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata	
543 Kcal 21,6g Prot 22,2g Lip 63,7g Hc <b>7</b>	827 Kcal 29,6g Prot 27,1g Lip 114,5g Hc <b>8</b>	782 Kcal 55,8g Prot 35,3g Lip 58,6g <b>9</b>	455 Kcal 27,2g Prot 18,4g Lip 43,3g Hc <b>10</b>	636 Kcal 26,8g Prot 15,5g Lip 95,4g Hc <b>11</b>
Acelgas con jamón Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Arroz con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Pollo asado en su jugo Chanfaina Yogur natural Pan	Sopa de ave con galetes Lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Tallarines al ajillo Dados de rosada al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
615 Kcal 20,1g Prot 32,6g Lip 56,5g Hc <b>14</b>	685 Kcal 23g Prot 22,4g Lip 93,1g Hc <b>15</b>	665 Kcal 31,6g Prot 34,7g Lip 55,5g <b>16</b>	773 Kcal 32,9g Prot 30,4g Lip 82,7g Hc <b>17</b>	606 Kcal 44,1g Prot 17,1g Lip 69,7g <b>18</b>
Judías verdes con patata y zanahoria Rabas empanadas Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Burger meat a la plancha Ensalada de tomate y olivas Yogur natural Pan	Raviolis carbonara Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan integral
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i xocolata	Berenar: Pa i formatget
636 Kcal 39,5g Prot 26,5g Lip 62,5g Hc <b>21</b>	870 Kcal 34,3g Prot 33,4g Lip 109,3g <b>22</b>	596 Kcal 31,3g Prot 28,9g Lip 50,3g Hc <b>23</b>	600 Kcal 13,5g Prot 36,3g Lip 54,8g Hc <b>24</b>	708 Kcal 23,7g Prot 20,4g Lip 104,7g <b>25</b>
Lentejas guisadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Salmon al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur natural Pan	Ensaladilla rusa Filete de pavo plancha Berenjena rebozada Fruta del tiempo Pan	Macarrones salteados Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
665 Kcal 28,5g Prot 27,2g Lip 74,6g Hc <b>28</b>	629 Kcal 30,4g Prot 22,1g Lip 76,1g Hc <b>29</b>	611 Kcal 22,9g Prot 19,5g Lip 84,4g Hc <b>30</b>	680 Kcal 49,5g Prot 22,5g Lip 69,2g Hc <b>31</b>	
Menestra de verduras Canelones de carne al gratén Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur natural Pan	Garbanzos con verduras Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	

Leyendas:

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

## Come sano y variado, es la mejor inversión para tu futuro.

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?

Lunes/Dilluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
	1	2	3	4
	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arròs Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
7	8	9	10	11
Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arròs Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita
14	15	16	17	18
Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arròs Pescado/Peix Fruta/Fruita
21	22	23	24	25
Arroz/Arròs Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita
28	29	30	31	
Arroz/Arròs Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	

**No olvides practicar ejercicio de manera regular.**  
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

