

Lunes/Dilluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
952 Kcal 24,4g Prot 59g Lip 78,9g Hc 2	601 Kcal 19,8g Prot 32,4g Lip 53,6g Hc 3	693 Kcal 30,9g Prot 31,1g Lip 74,1g Hc 4	617 Kcal 21,8g Prot 10,8g Lip 106,1g Hc 5	591 Kcal 42,8g Prot 15,2g Lip 69,9g Hc 6
Macarrones salteados Butifarra Berenjena rebozada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Rabas empanadas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias con picatostes Pollo asado en su jugo Patatas chips Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa amb xocolata
603 Kcal 26g Prot 27,7g Lip 59,4g Hc 9	501 Kcal 40,8g Prot 13,5g Lip 51,3g Hc 10	655 Kcal 24,1g Prot 26,8g Lip 79,1g Hc 11	736 Kcal 50,3g Prot 29,1g Lip 67,5g Hc 12	653 Kcal 26,5g Prot 20,4g Lip 89,3g Hc 13
Judías verdes con patata y zanahoria Hamburguesa de ternera casera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pavo plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Huevos rellenos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Garbanzos con verduras Pollo asado en su jugo Chanfaina Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa amb xocolata
573 Kcal 24,9g Prot 23,4g Lip 67,8g Hc 16	465 Kcal 27,3g Prot 19,6g Lip 43,4g Hc 17	515 Kcal 22,2g Prot 24g Lip 48,3g Hc 18	825 Kcal 29,5g Prot 27,1g Lip 114,4g Hc 19	504 Kcal 34,5g Prot 10,9g Lip 66,5g Hc 20
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa amb xocolata
723 Kcal 25,4g Prot 27,6g Lip 507,8g Hc 23	593 Kcal 17g Prot 20,7g Lip 83,4g Hc 24	639 Kcal 47,6g Prot 21,3g Lip 61g Hc 25	484 Kcal 24,7g Prot 12,5g Lip 63,8g Hc 26	693 Kcal 36,4g Prot 13g Lip 106,2g Hc 27
Espirales con salsa de tomate Salchichas cocidas al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Dados de rosada al horno 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 amb xocolata
517 Kcal 28g Prot 22g Lip 48,3g Hc 30	503 Kcal 38,6g Prot 13,5g Lip 54,4g Hc 31			
Judías verdes con patata y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de verduras con pasta Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan			
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget			

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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/Diluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecra	Jueves/Dijous	Viernes/Divendres
2	3	4	5	6
Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Arroz/Arròs Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
9	10	11	12	13
Arroz/Arròs Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
16	17	18	19	20
Arroz/Arròs Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita
23	24	25	26	27
Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arròs Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita
30	31			
Arroz/Arròs Huevo/Ou 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.

