

Lunes/Dilluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
845 Kcal 23,6g Prot 48,8g Lip 75,9g Hc 2	412 Kcal 23,3g Prot 12,4g Lip 48,2g Hc 3	627 Kcal 30,1g Prot 25,8g Lip 70,5g Hc 4	605 Kcal 23,7g Prot 11,2g Lip 100,7g Hc 5	511 Kcal 41,8g Prot 10g Lip 62,5g Hc 6
Macarrones salteados Butifarra Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza al horno Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias con picatostes Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Fruta del tiempo Pan
Berenar: logurt	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa amb pernil	Berenar: Llet amb galetes	Berenar: Plàtan
487 Kcal 24g Prot 20,5g Lip 48,2g Hc 9	501 Kcal 40,8g Prot 13,5g Lip 51,3g Hc 10	569 Kcal 19,7g Prot 18,6g Lip 78,3g Hc 11	736 Kcal 50,3g Prot 29,1g Lip 67,5g Hc 12	534 Kcal 21,1g Prot 14,8g Lip 77,7g Hc 13
Judías verdes con patata y zanahoria Burger meat a la plancha Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pavo plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Tortilla francesa Yogur sabor Pan	Garbanzos con verduras Pollo asado en su jugo Chanfaina Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Filete de merluza plancha Fruta del tiempo Pan
Berenar: logurt	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa amb pernil	Berenar: Llet amb galetes	Berenar: Plàtan
507 Kcal 24,1g Prot 18g Lip 64,2g Hc 16	581 Kcal 15,9g Prot 24,4g Lip 73,4g Hc 17	449 Kcal 21,4g Prot 18,6g Lip 44,7g Hc 18	825 Kcal 29,5g Prot 27,1g Lip 114,4g Hc 19	438 Kcal 33,7g Prot 5,5g Lip 62,9g Hc 20
Lentejas estofadas Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Croquetas caseras Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha 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 Yogur sabor Pan
Berenar: logurt	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa amb pernil	Berenar: Llet amb galetes	Berenar: Plàtan
723 Kcal 25,4g Prot 27,6g Lip 507,8g Hc 23	527 Kcal 16,2g Prot 15,3g Lip 79,8g Hc 24	585 Kcal 47,1g Prot 16,1g Lip 59,5g Hc 25	412 Kcal 23,3g Prot 12,4g Lip 48,2g 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 Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Merluza al horno Fruta del tiempo Pan
Berenar: logurt	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa amb pernil	Berenar: Llet amb galetes	Berenar: Plàtan
451 Kcal 27,3g Prot 16,6g Lip 44,7g Hc 30	449 Kcal 38,2g Prot 8,3g Lip 53g Hc 31			
Judías verdes con patata y zanahoria Lomo a la plancha Fruta del tiempo Pan	Sopa de verduras con pasta Filete de pavo plancha Fruta del tiempo Pan			
Berenar: logurt	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.

