

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 7	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 8	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 9	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 10
	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 13	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 14	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 15	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 16	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 17
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 20	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 21	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 22	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 23	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 24
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 27	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 28	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 29	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 30	
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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 u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

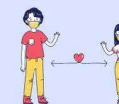
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS