



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc <b>3</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc <b>4</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc <b>5</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc <b>6</b>
	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc <b>9</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc <b>10</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc <b>11</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc <b>12</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc <b>13</b>
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamonicitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc <b>16</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc <b>17</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc <b>18</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc <b>19</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc <b>20</b>
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc <b>23</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc <b>24</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc <b>25</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc <b>26</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc <b>27</b>
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamonicitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc <b>30</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc <b>31</b>			
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada			

Leyendas:  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

Disfruta comiendo fruta.

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.

alcesa  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

## ¿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.

