



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	509 Kcal 29,2 Prot 16,8 Lip 57.6 Hc 3	510 Kcal 23,9 Prot 17,2 Lip 63,9 Hc 4	657 Kcal 39,5 Prot 15,8 Lip 84.8 Hc 5	492 Kcal 21,5 Prot 20,1 Lip 60.2 Hc 6
	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Merluza a la plancha Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
603 Kcal 32 Prot 19,9 Lip 72.4 Hc 9	480 Kcal 22,2 Prot 19,8 Lip 52 Hc 10	331 Kcal 18,7 Prot 9,5 Lip 41.8 Hc 11	529 Kcal 41,5 Prot 22,4 Lip 38.7 Hc 12	500 Kcal 40,9 Prot 8,3 Lip 64.7 Hc 13
Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Caella a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
517 Kcal 35 Prot 12,2 Lip 61.8 Hc 16	529 Kcal 41,3 Prot 15,7 Lip 62.2 Hc 17	476 Kcal 15,1 Prot 15,5 Lip 67 Hc 18	460 Kcal 28,5 Prot 13,9 Lip 53.7 Hc 19	670 Kcal 23,5 Prot 20,6 Lip 91.6 Hc 20
Macarrones con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de gallo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
418 Kcal 24,3 Prot 11,4 Lip 49.5 Hc 23	550 Kcal 25,2 Prot 18,8 Lip 66.5 Hc 24	480 Kcal 22,2 Prot 19,8 Lip 52 Hc 25	447 Kcal 36,3 Prot 16,3 Lip 36.8 Hc 26	327 Kcal 18,7 Prot 7,1 Lip 46.3 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Merluza a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan
385 Kcal 30,5 Prot 10,9 Lip 39.3 Hc 30	252 Kcal 7,8 Prot 13,7 Lip 20.6 Hc 31			
Crema de verduras frescas Filete de pollo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan			

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.

