



| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|---|---|---|---|---|
| 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>3</b>             | 303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>4</b>           | 305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc <b>5</b>           | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>6</b>           |   |
| Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés)   | Yogur natural<br>Puré de verduras con ternera (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pavo (bebés)    | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés) |   |
| 307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>9</b>             | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>10</b>            | 303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>11</b>          | 305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc <b>12</b>        | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>13</b>          |
| Yogur natural<br>Puré de verduras con pescado (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés)   | Yogur natural<br>Puré de verduras con ternera (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pavo (bebés)  | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés) |
| 307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>16</b>            | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>17</b>            | 303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>18</b>          | 305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc <b>19</b>        | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>20</b>          |
| Yogur natural<br>Puré de verduras con pescado (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés)   | Yogur natural<br>Puré de verduras con ternera (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pavo (bebés)  | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés) |
| 307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>23</b>            | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>24</b>            | 303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>25</b>          | 305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc <b>26</b>        | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>27</b>          |
| Yogur natural<br>Puré de verduras con pescado (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés)   | Yogur natural<br>Puré de verduras con ternera (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pavo (bebés)  | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés) |
| 307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>30</b>            | 308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>31</b>            |   |   |   |
| Yogur natural<br>Puré de verduras con pescado (bebés) | Yogur natural<br>Puré de verduras con pollo (bebés)   |   |   |   |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

#### 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

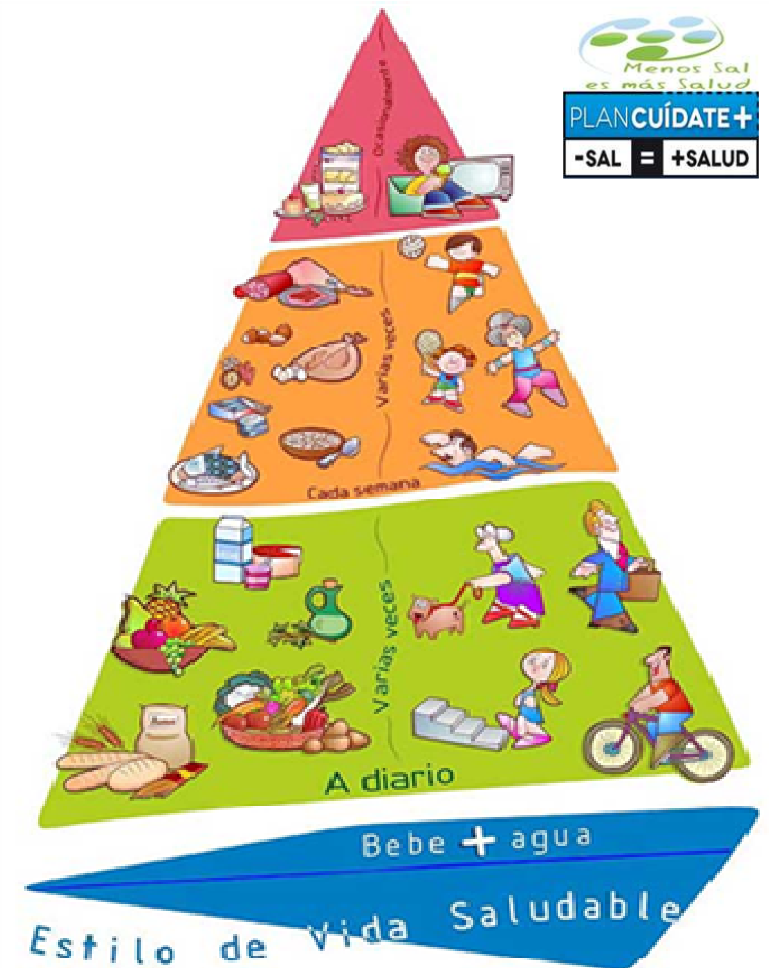
## ¿Y para cenar?

### 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.

