



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
		794 Kcal 22,7 Prot 24,9 Lip 115,1 Hc	1	5872 Kcal 29,9 Prot 368,4 Lip 609,5 Hc	2
		Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave Dulce Pan sin alérgenos	
		562 Kcal 24,7 Prot 24 Lip 62,9 Hc	14	783 Kcal 24,8 Prot 38,4 Lip 83,7 Hc	15
		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
				Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
				Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
582 Kcal 29,1 Prot 18,7 Lip 69,7 Hc	20	507 Kcal 21,7 Prot 20,9 Lip 56,8 Hc	21	507 Kcal 35 Prot 11,8 Lip 61,1 Hc	22
Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
				Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
				Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc	27	318 Kcal 6,4 Prot 15,5 Lip 33,9 Hc	28	656 Kcal 28,9 Prot 25,5 Lip 73,7 Hc	29
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	
				Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

Leyendas:

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

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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

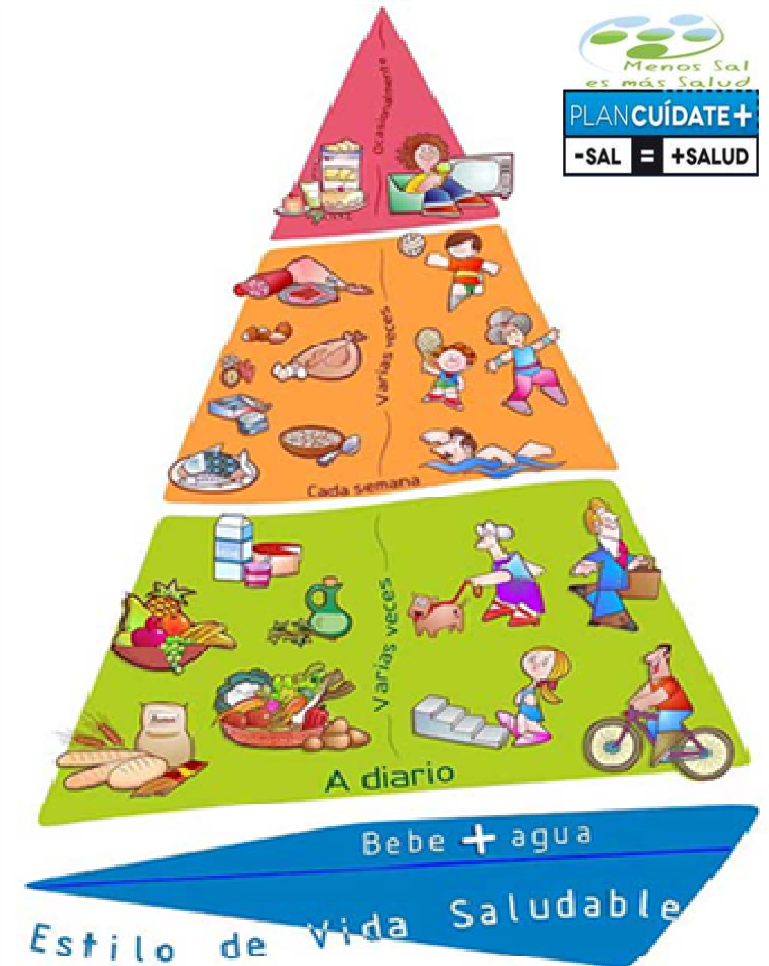
¿Y para cenar?

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.

