



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

668 Kcal 28,1 Prot 24,7 Lip 79.2 Hc 7	572 Kcal 25,5 Prot 25,6 Lip 55.9 Hc 8	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc 9	536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc 10	817 Kcal 22,8 Prot 33 Lip 106.4 Hc 11
Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc 14	291 Kcal 11,8 Prot 17 Lip 16.6 Hc 15	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc 16	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc 17	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc 18
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
540 Kcal 21,1 Prot 21,5 Lip 63.6 Hc 21	651 Kcal 24,3 Prot 23,2 Lip 81.8 Hc 22	464 Kcal 25,5 Prot 21,1 Lip 39.7 Hc 23	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc 24	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc 25
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc 28	528 Kcal 21,3 Prot 22,8 Lip 63.5 Hc 29	579 Kcal 29,6 Prot 27,2 Lip 50.9 Hc 30		
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur de soja 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.

