



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

655 Kcal 29,3 Prot 24,2 Lip 74.6 Hc	7	606 Kcal 25,7 Prot 24,7 Lip 67.5 Hc	8	512 Kcal 24,3 Prot 29,2 Lip 35.6 Hc	9	511 Kcal 37,3 Prot 23,5 Lip 36.3 Hc	10	739 Kcal 28,5 Prot 21,6 Lip 106 Hc	11
Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	
496 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 42.9 Hc	14	287 Kcal 10,2 Prot 15,5 Lip 21.9 Hc	15	582 Kcal 31,3 Prot 13,6 Lip 68 Hc	16	395 Kcal 22,5 Prot 10,4 Lip 59.1 Hc	17	562 Kcal 34,7 Prot 21 Lip 53.7 Hc	18
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Ensalada de pasta Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
515 Kcal 21,7 Prot 20,5 Lip 59 Hc	21	638 Kcal 25,5 Prot 22,7 Lip 77.2 Hc	22	440 Kcal 23,6 Prot 22,8 Lip 33.8 Hc	23	970 Kcal 34,4 Prot 34,3 Lip 129.1 Hc	24	527 Kcal 41,8 Prot 22,3 Lip 37.8 Hc	25
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan		Arroz y tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	
562 Kcal 22,5 Prot 22,8 Lip 62.5 Hc	28	503 Kcal 21,9 Prot 21,8 Lip 58.9 Hc	29	575 Kcal 27,9 Prot 25,7 Lip 56.2 Hc	30				
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan					

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.



