



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	468 Kcal 24,1 Prot 20,3 Lip 45.1 Hc 1	625 Kcal 24,2 Prot 32,2 Lip 72,1 Hc 2	542 Kcal 34,8 Prot 25 Lip 42.4 Hc 3	320 Kcal 6,5 Prot 1,9 Lip 67.9 Hc 4
	Crema de judías verdes Jamón york a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan
		366 Kcal 10 Prot 6,6 Lip 65.4 Hc 9	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 10	569 Kcal 22,9 Prot 29,9 Lip 51.8 Hc 11
		Espirales de colores al ajillo Merluza en salsa de tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Lomo de sajonia en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
864 Kcal 33,9 Prot 18,6 Lip 137.1 Hc 14	552 Kcal 21,1 Prot 26 Lip 64.9 Hc 15	600 Kcal 26,3 Prot 16,7 Lip 85.2 Hc 16	550 Kcal 22,6 Prot 16,8 Lip 76 Hc 17	494 Kcal 25,3 Prot 20,5 Lip 49.9 Hc 18
Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas y patata Yogur sabor Pan integral	Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo guisado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
4717 Kcal 28,2 Prot 41,4 Lip 1069.8 Hc 21	506 Kcal 22,7 Prot 22,7 Lip 54.9 Hc 22			
Coditos con salsa de tomate y orégano Nuggets de pollo Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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.

