



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	350 Kcal 22,5 Prot 8,9 Lip 40.2 Hc <b>1</b>	562 Kcal 25,4 Prot 26,8 Lip 69 Hc <b>2</b>	429 Kcal 36,9 Prot 13,6 Lip 38.2 Hc <b>3</b>	500 Kcal 20,9 Prot 7,7 Lip 85 Hc <b>4</b>
	Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan
		446 Kcal 23,5 Prot 8,3 Lip 68.1 Hc <b>9</b>	512 Kcal 29,2 Prot 16,9 Lip 58.3 Hc <b>10</b>	501 Kcal 37,4 Prot 17,3 Lip 47.8 Hc <b>11</b>
		Espirales al ajillo Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
592 Kcal 24,5 Prot 8,6 Lip 101.8 Hc <b>14</b>	477 Kcal 21,5 Prot 20 Lip 60 Hc <b>15</b>	382 Kcal 20,5 Prot 8,2 Lip 54.6 Hc <b>16</b>	469 Kcal 23 Prot 12,5 Lip 65.1 Hc <b>17</b>	356 Kcal 31,2 Prot 9,4 Lip 34.7 Hc <b>18</b>
Arroz con verduras Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan integral	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Filete de pavo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
635 Kcal 26 Prot 21,3 Lip 82.6 Hc <b>21</b>	470 Kcal 22,3 Prot 19,9 Lip 52.8 Hc <b>22</b>			
Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:  
Kcal: Kilocalorías, 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.



## ¿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.

