



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	598 Kcal 29,4 Prot 28,7 Lip 51.2 Hc	1	555 Kcal 21,3 Prot 23,6 Lip 74.3 Hc	2	541 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 42.6 Hc	3	736 Kcal 21,9 Prot 23,4 Lip 108.1 Hc	4	
	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas 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 Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
			471 Kcal 22,9 Prot 9,3 Lip 72.7 Hc	9	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	10	566 Kcal 40 Prot 20,5 Lip 52.1 Hc	11	
			Espirales al ajillo Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas con ternera Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
857 Kcal 27,6 Prot 22,8 Lip 132.5 Hc	14	552 Kcal 20 Prot 21,7 Lip 72.4 Hc	15	493 Kcal 21,6 Prot 17 Lip 62.3 Hc	16	668 Kcal 30,8 Prot 22,7 Lip 80.7 Hc	17	558 Kcal 26,3 Prot 31,4 Lip 40.3 Hc	18
Arroz con tomate Merluza a la andaluza Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
4370 Kcal 17,2 Prot 17,1 Lip 1048.7 Hc	21	510 Kcal 24,2 Prot 20,1 Lip 57 Hc	22						
Espirales con salsa de tomate y orégano Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor		Lentejas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							

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.



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.

