



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	577 Kcal 31,6 Prot 29,2 Lip 41.3 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 de soja 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
835 Kcal 29,8 Prot 23,3 Lip 122.6 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 Verduritas y patata Yogur de soja 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
4341 Kcal 14,9 Prot 15,3 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 Fruta del tiempo	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.



¿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.

