



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
658 Kcal 28,3 Prot 26,6 Lip 75,2 Hc	596 Kcal 24,8 Prot 17,3 Lip 83,7 Hc	551 Kcal 20,9 Prot 29,7 Lip 56,9 Hc	412 Kcal 22,8 Prot 13,6 Lip 48,9 Hc	567 Kcal 27,5 Prot 27,8 Lip 50,1 Hc
11	12	13	14	15
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan	Coditos con tomate ventresca de merluza a la provenzal Brócoli salteado con maíz Melocotón en almibar Pan integral	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Jamón york a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
461 Kcal 22 Prot 13,8 Lip 59,7 Hc	631 Kcal 28,9 Prot 30,6 Lip 62 Hc	505 Kcal 26,3 Prot 10,9 Lip 73,8 Hc	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc	689 Kcal 45,6 Prot 17,4 Lip 85,5 Hc
18	19	20	21	22
Crema de puerro Merluza a la romana Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Jamón york a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
551 Kcal 27,6 Prot 24 Lip 69,7 Hc	629 Kcal 31,2 Prot 16,6 Lip 87,4 Hc	573 Kcal 25 Prot 22,9 Lip 64 Hc	476 Kcal 25,2 Prot 17,9 Lip 53,1 Hc	502 Kcal 28,3 Prot 18,7 Lip 51,2 Hc
25	26	27	28	29
Alubias pintas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Espirales con tomate y jamón york Merluza en salsa verde zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Burger meat de ternera en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Lomo asado a la manzana Guisantes salteados Gelatina de sabores Pan

## Leyendas:

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

## Nútrete bien, siéntete bien.

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.

