



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc

**11**

201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc

**12**

426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc

**13**

530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc

**14**

383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc

**15**

Sopa de arroz  
Filete de pollo a la plancha  
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria  
Pescado hervido  
Plátano

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo asado en su jugo  
Yogur desnatado natural

Arroz blanco  
Tortilla francesa  
Plátano

Crema de patata y arroz  
Filete de pavo a la plancha  
Manzana asada sin piel

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc

**18**

206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc

**19**

413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc

**20**

387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc

**21**

319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc

**22**

Arroz con zanahoria y calabacín  
Filete de pescadilla hervido  
Plátano

Patatas guisadas con zanahoria  
Filete de pollo a la plancha  
Manzana pelada y troceada

Crema de patata y arroz  
Tortilla francesa  
Plátano

Sopa de verduras con arroz  
Jamoncitos de pollo asado en su jugo  
Manzana pelada y troceada

Crema de calabacín  
Pescado hervido  
Yogur desnatado natural

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc

**25**

201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc

**26**

426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc

**27**

530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc

**28**

383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc

**29**

Sopa de arroz  
Filete de pollo a la plancha  
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria  
Pescado hervido  
Plátano

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo asado en su jugo  
Yogur desnatado natural

Arroz blanco  
Tortilla francesa  
Plátano

Crema de patata y arroz  
Filete de pavo a la plancha  
Manzana asada sin piel

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

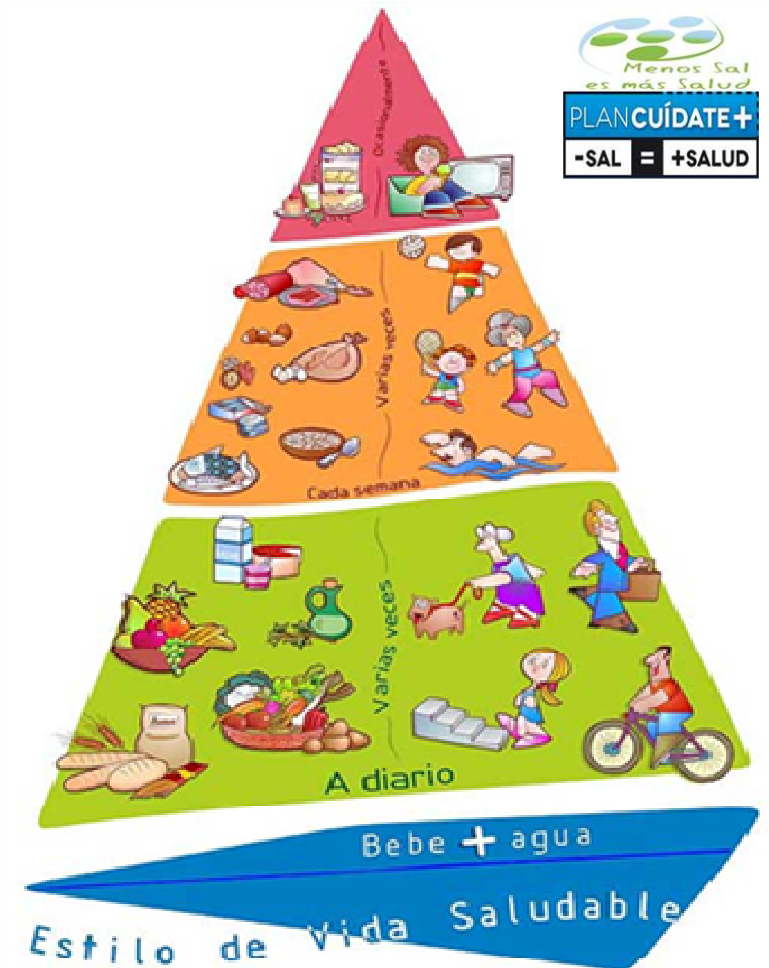
## ¿Y para cenar?

### 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.

