



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
280 Kcal 18,8 Prot 7 Lip 33,9 Hc	486 Kcal 25,4 Prot 10 Lip 71,9 Hc	505 Kcal 21,6 Prot 21,8 Lip 59,8 Hc	533 Kcal 31 Prot 18,9 Lip 53,9 Hc	414 Kcal 25,5 Prot 17,5 Lip 37,7 Hc
11	12	13	14	15
Verduras variadas rehogadas Filete de pavo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Merluza al horno Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan integral	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
493 Kcal 22 Prot 10,8 Lip 65,9 Hc	483 Kcal 22,4 Prot 19,9 Lip 52,5 Hc	443 Kcal 25 Prot 7 Lip 67,9 Hc	634 Kcal 35,9 Prot 44,6 Lip 59,4 Hc	664 Kcal 40,7 Prot 14,8 Lip 89,8 Hc
18	19	20	21	22
Crema de puerros Merluza al horno Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
510 Kcal 24,5 Prot 20,7 Lip 66,7 Hc	512 Kcal 23,3 Prot 18,2 Lip 62,4 Hc	520 Kcal 31,1 Prot 18,5 Lip 52,1 Hc	389 Kcal 19 Prot 12 Lip 47,1 Hc	369 Kcal 27 Prot 9,7 Lip 41,4 Hc
25	26	27	28	29
Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Espirales al ajillo Merluza a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la manzana Brócoli salteado Fruta del tiempo 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

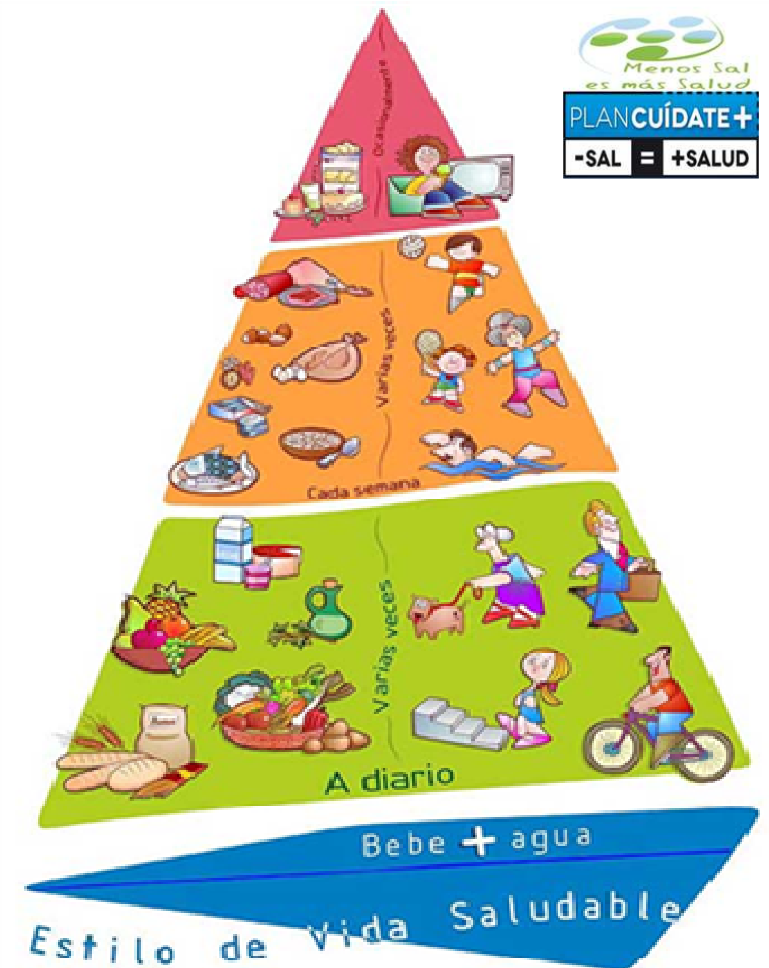
¿Y para cenar?

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.

