



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

307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	11	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	12	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	13	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	14	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	15
----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
---	--	---	--	---	--	--	--	---	--

307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	18	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	19	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	20	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	21	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	22
----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
---	--	---	--	---	--	--	--	---	--

307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc	25	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	26	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc	27	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc	28	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc	29
----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

Yogur natural Puré de verduras con pescado		Yogur natural Puré de verduras con pollo		Yogur natural Puré de verduras con ternera		Yogur natural Puré de verduras con pavo		Yogur natural Puré de verduras con pollo	
---	--	---	--	---	--	--	--	---	--

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.

