



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	1	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	2	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	3	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	4	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	5
Arroz con zanahoria y calabacin 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 Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada		Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural	
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	8	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	9	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	10	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	11	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	12
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacin Jamonicitos 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	15	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	16	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	17	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	18		
Arroz con zanahoria y calabacin 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 Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada			
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	22	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	23	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	24	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	25		
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacin Jamonicitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Disfruta comiendo fruta.

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 u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Colores en los alimentos:

VERDE

Las verduras de hoja verde son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas del grupo B, C y E. Son fuentes importantes de minerales como: Calcio, Hierro o magnesio. El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante en las hojas.

Se encuentra en las espinacas, la lechuga, alcachofas y en todas las plantas de la familia de las crucíferas: coles, brócoli, berro, etc. las cuales contienen compuestos sulfurosos que le dan un aroma y sabor característico. Estos elementos actúan como agentes anticancerígenos aún después de haber sido cocinados.