

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
748 Kcal 14,6 Prot 26 Lip 112,6 Hc <b>1</b> Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	667 Kcal 27,7 Prot 31,9 Lip 66.1 Hc <b>2</b> Crema de espárragos Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan integral	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc <b>3</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	545 Kcal 18,4 Prot 20,5 Lip 69.5 Hc <b>4</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	515 Kcal 35,9 Prot 15,2 Lip 60,6 Hc <b>5</b> Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
652 Kcal 21,7 Prot 24 Lip 88,4 Hc <b>8</b> Patatas con arroz Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	468 Kcal 20,3 Prot 22,6 Lip 46.2 Hc <b>9</b> Menestra de verduras Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Melocotón en almibar Pan	542 Kcal 21,9 Prot 27,2 Lip 64,4 Hc <b>10</b> Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	518 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 49.7 Hc <b>11</b> Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Panaché de verduras Yogur sabor Pan	650 Kcal 33,7 Prot 22,8 Lip 76.9 Hc <b>12</b> Espirales de colores al ajo Abadejo en salsa de limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
573 Kcal 22,4 Prot 18,6 Lip 76.2 Hc <b>15</b> Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	558 Kcal 29,2 Prot 22,4 Lip 61.1 Hc <b>16</b> Lentejas con chorizo Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur sabor Pan integral	702 Kcal 28,4 Prot 29,1 Lip 81.3 Hc <b>17</b> Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc <b>18</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	
661 Kcal 14,9 Prot 32,8 Lip 76.5 Hc <b>22</b> Patatas con verdura Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	505 Kcal 18,3 Prot 17,7 Lip 64.2 Hc <b>23</b> Lasaña casera de ternera Crema de judías verdes Yogur sabor Pan	490 Kcal 27,2 Prot 18,4 Lip 60,4 Hc <b>24</b> Puré de alubias blancas ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	1174 Kcal 52,4 Prot 68,4 Lip 86.6 Hc <b>25</b> Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Torrijas Pan	

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.

## ¿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.