

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	612 Kcal 18,4 Prot 29,5 Lip 66.4 Hc 3	559 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 51.2 Hc 4	541 Kcal 24,3 Prot 24,7 Lip 121.7 Hc 5	643 Kcal 33,5 Prot 21,8 Lip 76.9 Hc 6
	Patatas con verdura Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
	633 Kcal 28,9 Prot 30,7 Lip 62.6 Hc 10	79 Kcal 1,5 Prot 0,3 Lip 17.6 Hc 11	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 12	587 Kcal 25,7 Prot 26,8 Lip 84.2 Hc 13
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Ensalada de lechuga, jamón york y piña Espirales con pollo y salsa de queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias con picatostes Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
703 Kcal 15,2 Prot 27,2 Lip 97.7 Hc 16	528 Kcal 38,5 Prot 26,1 Lip 34 Hc 17	681 Kcal 30,4 Prot 28,4 Lip 90.5 Hc 18	553 Kcal 27,6 Prot 28,4 Lip 45.8 Hc 19	650 Kcal 31,4 Prot 18 Lip 87.8 Hc 20
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
541 Kcal 27,3 Prot 28 Lip 39.4 Hc 23	597 Kcal 25,9 Prot 30,6 Lip 56.3 Hc 24	547 Kcal 23,4 Prot 19 Lip 69.8 Hc 25	665 Kcal 33,6 Prot 26,2 Lip 71.6 Hc 26	765 Kcal 14,9 Prot 26,2 Lip 116 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Postre de Fruta GoGo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan integral	Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
630 Kcal 18,6 Prot 23,6 Lip 83.6 Hc 30				
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Patatas panadera Fruta del tiempo 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.

Una vida activa equivale a una vida saludable.

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.



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.

