

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	553 Kcal 24,1 Prot 24,4 Lip 56.4 Hc 3	439 Kcal 21,7 Prot 18,5 Lip 45,1 Hc 4	521 Kcal 22,5 Prot 25,3 Lip 56.1 Hc 5	573 Kcal 29,2 Prot 14,6 Lip 78.8 Hc 6
	Patatas con verdura Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Crema de judías verdes Jamón york a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
	633 Kcal 28,9 Prot 30,7 Lip 62.6 Hc 10	635 Kcal 33 Prot 18,5 Lip 82.5 Hc 11	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 12	643 Kcal 23,5 Prot 28 Lip 73.4 Hc 13
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan
578 Kcal 15,9 Prot 18,8 Lip 84.9 Hc 16	557 Kcal 38,1 Prot 26,2 Lip 41.6 Hc 17	632 Kcal 25,2 Prot 28 Lip 82 Hc 18	629 Kcal 28,2 Prot 23,6 Lip 74.7 Hc 19	616 Kcal 28,8 Prot 17,9 Lip 83.9 Hc 20
Arroz con verduras Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
567 Kcal 25,7 Prot 26,5 Lip 53 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	766 Kcal 18,4 Prot 40,8 Lip 79.4 Hc 27
Crema de judías verdes Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo 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	Patatas con bechamel 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.

¿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.

