

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

1141 Kcal 48,3 Prot 70,8 Lip 77,6 Hc	6	891 Kcal 46,9 Prot 77 Lip 59,7 Hc	7	817 Kcal 41,7 Prot 32,3 Lip 88,3 Hc	8	1183 Kcal 45,8 Prot 47,5 Lip 125,1 Hc	9	1191 Kcal 55,4 Prot 45,4 Lip 137,5 Hc	10
--------------------------------------	----------	-----------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	---------------------------------------	----------	---------------------------------------	-----------

Sopa castellana
Magro con tomate
Patatas dado
Fruta natural
Pan

Setas a la plancha
Ragut de ternera
Ensalada de zanahoria
Yogur sabor
Pan

Berenjenas a la crema
Lacón con cachelos
Fruta natural
Pan

Macarrones al gratén
Lenguadinas menier
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Arroz con pollo
Filete de merluza a la romana
Tomate al ajillo
Fruta natural
Pan

881 Kcal 23,3 Prot 42,1 Lip 97,7 Hc	13	1116 Kcal 72,1 Prot 34,6 Lip 124,9 Hc	14	1251 Kcal 54,9 Prot 41,9 Lip 161,3 Hc	16	1160 Kcal 53,2 Prot 54,6 Lip 122,5 Hc	17
-------------------------------------	-----------	---------------------------------------	-----------	---------------------------------------	-----------	---------------------------------------	-----------

Crema solferino
Tortilla española
Ensalada de lechuga
Fruta natural
Pan

Macarrones salteados
Caella a la andaluza
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan

Arroz negro
Pechuga villarroy
Tomate al ajillo
Flan
Pan

Alubias blancas hortelana
Chuleta de cerdo a la riojana
Patatas al vapor
Fruta natural
Pan

843 Kcal 40 Prot 44 Lip 70,6 Hc	20	902 Kcal 39,8 Prot 41,1 Lip 91,4 Hc	21	1138 Kcal 72 Prot 43,7 Lip 105,1 Hc	22	876 Kcal 40,4 Prot 45,7 Lip 62,7 Hc	23	1073 Kcal 44,1 Prot 48,3 Lip 113,8 Hc	24
---------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	---------------------------------------	-----------

Espinacas a la catalana
Escalopines a la casera
Calabacín a la plancha
Gelatina de sabores
Pan

Crema de puerros
Merluza a la bilbaina
Patatas al vapor
Fruta natural
Pan

Espiraes boloñesa
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de zanahoria
Yogur sabor
Pan

Brócoli al queso
Caballa al horno
Ensalada de lechuga
Fruta natural
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta natural
Pan

855 Kcal 44,9 Prot 39,5 Lip 81,9 Hc	27	732 Kcal 52,7 Prot 24,2 Lip 72,8 Hc	28	697 Kcal 45,2 Prot 16,9 Lip 87,6 Hc	29	1224 Kcal 69,5 Prot 77,7 Lip 119,3 Hc	30	1013 Kcal 64 Prot 45,5 Lip 86,5 Hc	31
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	---------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Patatas a la marinera
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada variada
Fruta natural
Pan

Coliflor con jamón
Bacalao a la vizcaína
Patatas dado
Yogur sabor
Pan

Crema de guisantes
Filete de pollo al limón
Jardinera de verduras
Fruta natural
Pan

Lentejas guisadas
Blanqueta de ternera
Ensalada variada
Fruta natural
Pan

Berenjenas rellenas de carne
Perca a la marinera
Patatas al vapor
Fruta natural
Pan

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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.

