

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
829 Kcal 17,8 Prot 29,1 Lip 118.1 Hc	622 Kcal 46,9 Prot 24,6 Lip 52 Hc	717 Kcal 34,2 Prot 21,6 Lip 106.9 Hc	558 Kcal 26,4 Prot 26,8 Lip 52 Hc	642 Kcal 34,1 Prot 17 Lip 87.1 Hc
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Patatas panadera Melocotón en almibar Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan integral	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis boloñesa Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
705 Kcal 29,9 Prot 27,6 Lip 83.8 Hc	732 Kcal 30,3 Prot 26,6 Lip 87.2 Hc	550 Kcal 23,8 Prot 13,4 Lip 80.5 Hc	868 Kcal 35,4 Prot 42,3 Lip 83.4 Hc	
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Horchata Pan	
665 Kcal 20,4 Prot 22,4 Lip 90.7 Hc	612 Kcal 23,3 Prot 31,2 Lip 56.9 Hc	582 Kcal 38,9 Prot 24,9 Lip 49 Hc	598 Kcal 25,4 Prot 25,7 Lip 70.6 Hc	716 Kcal 44,3 Prot 12,2 Lip 98.9 Hc
Coditos con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Yogur sabor Pan
702 Kcal 31,6 Prot 32,4 Lip 73.3 Hc	560 Kcal 29,1 Prot 21,1 Lip 70.1 Hc	563 Kcal 21 Prot 20,2 Lip 73.5 Hc	682 Kcal 32,8 Prot 20,1 Lip 91.3 Hc	744 Kcal 24,1 Prot 31,9 Lip 94.7 Hc
Patatas con magro Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin gluten	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Mini burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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.

