

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	912 Kcal 29,4 Prot 39,3 Lip 113.9 Hc 8	751 Kcal 33,4 Prot 29,2 Lip 86,4 Hc 9	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89.4 Hc 10	671 Kcal 35,8 Prot 22,9 Lip 81.6 Hc 11
	Arroz con aceitunas y magro Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Chocolate a la taza Pan	Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
773 Kcal 32,1 Prot 41,1 Lip 73.1 Hc 14	654 Kcal 49 Prot 14,7 Lip 93.4 Hc 15	705 Kcal 22,5 Prot 20,2 Lip 101.8 Hc 16	724 Kcal 34,2 Prot 26,6 Lip 88.3 Hc 17	695 Kcal 23,9 Prot 29,8 Lip 79.2 Hc 18
Sopa de fideos integrales Magro con tomate y verdura Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas guisadas Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Lasaña casera de ternera Crema de zanahorias con picatostes Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Yogur sabor Pan	Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
752 Kcal 31,2 Prot 29,8 Lip 85.3 Hc 21	650 Kcal 32,4 Prot 22,4 Lip 87.7 Hc 22	921 Kcal 35 Prot 19,4 Lip 147.7 Hc 23	640 Kcal 36,7 Prot 38,4 Lip 71.2 Hc 24	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89.4 Hc 25
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Estofado de ternera con couscous Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan
696 Kcal 22,6 Prot 31 Lip 84.4 Hc 28	1625 Kcal 90 Prot 53,3 Lip 188.6 Hc 29	791 Kcal 32,9 Prot 30 Lip 96.4 Hc 30	744 Kcal 37,7 Prot 19 Lip 101.9 Hc 31	
Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de lluvia Albóndigas de ternera en salsa Brócoli salteado Danonino Petidino Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor 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.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.

