

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
698 Kcal 24,9 Prot 20,5 Lip 96.8 Hc 6	675 Kcal 33,7 Prot 33,9 Lip 57.4 Hc 7	668 Kcal 29 Prot 21,2 Lip 98.5 Hc 8	580 Kcal 25,5 Prot 21,9 Lip 68.3 Hc 9	602 Kcal 29,3 Prot 15,2 Lip 83 Hc 10
Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Dados de pollo Patatas panadera Melocotón en almibar Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
705 Kcal 29,9 Prot 27,6 Lip 83.8 Hc 13	519 Kcal 25,5 Prot 12,1 Lip 71.3 Hc 14		578 Kcal 26,2 Prot 15,1 Lip 80.3 Hc 16	786 Kcal 32,8 Prot 38,7 Lip 74.5 Hc 17
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan	Patatas con bechamel Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
665 Kcal 20,4 Prot 22,4 Lip 90.7 Hc 20	587 Kcal 19,2 Prot 28,3 Lip 62.1 Hc 21	582 Kcal 38,9 Prot 24,9 Lip 49 Hc 22	534 Kcal 21,4 Prot 22,6 Lip 64 Hc 23	651 Kcal 32,6 Prot 13,9 Lip 96.1 Hc 24
Coditos con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes 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	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Merluza en salsa verde Panaché de verduras Yogur sabor Pan
645 Kcal 27,7 Prot 24,9 Lip 72.6 Hc 27	560 Kcal 29,1 Prot 21,1 Lip 70.1 Hc 28	563 Kcal 21 Prot 20,2 Lip 73.5 Hc 29	714 Kcal 33,2 Prot 21,7 Lip 95.4 Hc 30	649 Kcal 21,7 Prot 28,6 Lip 84.3 Hc 31
Patatas estofadas 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	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias pintas 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.

