

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

817 Kcal 29,9 Prot 30,2 Lip 106 Hc	6	438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc	7	590 Kcal 31,7 Prot 25,3 Lip 56,3 Hc	8	643 Kcal 26,1 Prot 20,8 Lip 83.5 Hc	9	552 Kcal 23,1 Prot 21 Lip 76.8 Hc	10
Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Cocido completo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Verduras variadas rehogadas Dados de pollo Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	
534 Kcal 42,3 Prot 20,2 Lip 44.3 Hc	13	587 Kcal 25,1 Prot 7,9 Lip 101.3 Hc	14			726 Kcal 29,8 Prot 31,8 Lip 66.1 Hc	16	438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc	17
Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan		Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan				Crema de calabacín Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
528 Kcal 38,5 Prot 15,4 Lip 57 Hc	20	795 Kcal 39,8 Prot 38,8 Lip 74.2 Hc	21	627 Kcal 26 Prot 22,1 Lip 75.3 Hc	22	639 Kcal 35,6 Prot 26,2 Lip 60.2 Hc	23	566 Kcal 21,9 Prot 22,6 Lip 72 Hc	24
Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Macarrones con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Dados de pollo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan	
691 Kcal 40,2 Prot 25,7 Lip 64.2 Hc	27	704 Kcal 27,1 Prot 9,7 Lip 123.9 Hc	28	585 Kcal 27,5 Prot 28,7 Lip 53.7 Hc	29	454 Kcal 15,3 Prot 17,6 Lip 53.9 Hc	30	761 Kcal 31,1 Prot 29,4 Lip 90.9 Hc	31
Crema de espárragos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Arroz y tomate Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Patatas dado 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.L.

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.

