

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	532 Kcal 25 Prot 25,2 Lip 50 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
Fruta del tiempo
Pan

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo asada
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	1056 Kcal 23,6 Prot 18,2 Lip 102.1 Hc	14	607 Kcal 25,3 Prot 20,6 Lip 66.8 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
Lacón con aceite y pimentón
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan

Crema de calabacín
Filete de cerdo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

535 Kcal 25,3 Prot 21,2 Lip 59.5 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	582 Kcal 28,9 Prot 26,2 Lip 53.9 Hc	23	566 Kcal 21,9 Prot 22,6 Lip 72 Hc	24
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------

Patatas guisadas con verduras
Jamón de cerdo asado
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
Cinta de lomo asada
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	1173 Kcal 25,6 Prot 20 Lip 124.7 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
Lacón con aceite y pimentón
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.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.

