



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
564 Kcal 28,6g Prot 22,6g Lip 60,9g Hc 3	Menestra de verduras Lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza al horno Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
560 Kcal 32,8g Prot 11,9g Lip 78,6g Hc 9	451 Kcal 26g Prot 11,5g Lip 61,1g Hc 10	564 Kcal 30,9g Prot 21,8g Lip 64,3g Hc 11	590 Kcal 44g Prot 22,7g Lip 50,6g Hc 12	561 Kcal 21,2g Prot 20,2g Lip 72,5g Hc 13
Arroz caldoso de verduras Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan	Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
554 Kcal 31,8g Prot 18,6g Lip 72,4g Hc 16	550 Kcal 28,9g Prot 16,7g Lip 69,9g Hc 17	535 Kcal 29,9g Prot 18,8g Lip 57,9g Hc 18	578 Kcal 29,9g Prot 21,1g Lip 66,3g Hc 19	517 Kcal 20,3g Prot 21,4g Lip 60,8g Hc 20
Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Revuelto de champiñón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta natural Pan
528 Kcal 14,3g Prot 15,4g Lip 81,3g Hc 23	519 Kcal 28,1g Prot 14,1g Lip 68,9g Hc 24	534 Kcal 44,1g Prot 14,2g Lip 62,3g Hc 25	591 Kcal 44,2g Prot 22,1g Lip 52,1g Hc 26	656 Kcal 34g Prot 24,1g Lip 74,9g Hc 27
Arroz con verduras Tortilla francesa Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Filete de bacalao a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta natural Pan	Fideua de atún Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
538 Kcal 26g Prot 22,1g Lip 58,1g Hc 30	564 Kcal 30,9g Prot 21,8g Lip 64,3g Hc 31			
Patatas guisadas con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo 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.

Disfruta comiendo fruta.

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.

