



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	553 Kcal 26,2g Prot 21,2g Lip 63,1g Hc 3	401 Kcal 23,6g Prot 34,6g Lip 37,8g Hc 4	548 Kcal 23g Prot 11,6g Lip 86g Hc 5	796 Kcal 40,2g Prot 22,3g Lip 106,6g Hc 6
	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Patatas y trigueros al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Jamonicos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
710 Kcal 26,5g Prot 23,8g Lip 95,6g Hc 9	612 Kcal 25,3g Prot 25,9g Lip 71g Hc 10	455 Kcal 21,8g Prot 15,5g Lip 56g Hc 11	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 12	630 Kcal 24g Prot 21,6g Lip 84,1g Hc 13
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
582 Kcal 22,5g Prot 11,2g Lip 95,8g Hc 16	655 Kcal 22g Prot 22,1g Lip 91g Hc 17	548 Kcal 24,1g Prot 28,1g Lip 51g Hc 18	503 Kcal 26,1g Prot 14,5g Lip 44,9g Hc 19	610 Kcal 30,4g Prot 24,5g Lip 66,6g Hc 20
Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
767 Kcal 27g Prot 15,9g Lip 126,9g Hc 23	522 Kcal 23g Prot 28,2g Lip 44,9g Hc 24	472 Kcal 25,9g Prot 20,6g Lip 44g Hc 25	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 26	638 Kcal 26,8g Prot 24,4g Lip 77,6g Hc 27
Arroz y tomate Filete de pavo al limón Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
547 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 60,9g Hc 30	611 Kcal 24,8g Prot 13g Lip 95,9g Hc 31			
Patatas guisadas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos			

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.

