



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
528 Kcal 30,7g Prot 22g Lip 48,9g Hc	3	488 Kcal 25,2g Prot 11,1g Lip 70g Hc	4	525 Kcal 27,5g Prot 14g Lip 68,5g Hc	5	629 Kcal 23,6g Prot 29,8g Lip 75,3g Hc	6		
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza al horno Patatas y trigueros al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
754 Kcal 30,7g Prot 27,3g Lip 93g Hc	9	612 Kcal 25,3g Prot 25,9g Lip 71g Hc	10	666 Kcal 38,1g Prot 34g Lip 53,3g Hc	11	655 Kcal 44,8g Prot 27,7g Lip 55,8g Hc	12	630 Kcal 28g Prot 24,4g Lip 71,9g Hc	13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos					
498 Kcal 24,1g Prot 19,2g Lip 69,2g Hc	16	633 Kcal 28,1g Prot 23,3g Lip 74,4g Hc	17	629 Kcal 28,1g Prot 28,6g Lip 62,7g Hc	18	496 Kcal 29,7g Prot 13,4g Lip 60,1g Hc	19	590 Kcal 21,9g Prot 27,7g Lip 65,6g Hc	20
Judías pintas con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
849 Kcal 29,2g Prot 34,8g Lip 104,7g Hc	23	522 Kcal 23g Prot 28,2g Lip 44,9g Hc	24	526 Kcal 41,4g Prot 16,8g Lip 55,1g Hc	25	655 Kcal 44,8g Prot 27,7g Lip 55,8g Hc	26	600 Kcal 28,6g Prot 13,5g Lip 89g Hc	27
Arroz y tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Brócoli salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá Dados de rosada al horno Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos					
547 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 60,9g Hc	30	645 Kcal 31,1g Prot 24,9g Lip 74,6g Hc	31						
Patatas guisadas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja 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.

