



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	528 Kcal 30,7g Prot 22g Lip 48,9g Hc 3	349 Kcal 17g Prot 6,5g Lip 55,1g Hc 4	525 Kcal 23,6g Prot 13,2g Lip 75,1g Hc 5	655 Kcal 46,7g Prot 25,5g Lip 67,6g Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Patatas y trigueros al horno Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Jamoncitos de pollo asado en su jugo 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	572 Kcal 35,7g Prot 19,3g Lip 64,6g Hc 11	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 12	632 Kcal 24,1g Prot 23,6g Lip 78,5g 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 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja 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 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	634 Kcal 24,2g Prot 22,5g Lip 81g Hc 17	629 Kcal 28,1g Prot 28,6g Lip 62,7g Hc 18	357 Kcal 21,5g Prot 8,7g Lip 45,2g Hc 19	610 Kcal 30,4g Prot 24,5g Lip 66,6g 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 s/g 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	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
682 Kcal 27,2g Prot 15,6g Lip 104,6g 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	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 26	601 Kcal 25,4g Prot 12,9g Lip 94,5g Hc 27
Arroz y tomate Merluza al horno 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 s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Dados de rosada al horno Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
547 Kcal 19g Prot 25,1g Lip 60,9g Hc 30	511 Kcal 35,2g Prot 17,4g Lip 53,2g Hc 31			
Patatas guisadas con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos			

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.

