



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
553 Kcal 26,2g Prot 21,2g Lip 63,1g Hc 3 541 Kcal 31,8g Prot 39,3g Lip 52,7g Hc 4 546 Kcal 25,2g Prot 13,5g Lip 78,5g Hc 5 769 Kcal 17,1g Prot 26,6g Lip 114,3g Hc 6				
	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza al horno Patatas y trigueros al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
775 Kcal 28,5g Prot 26,8g Lip 102,9g Hc 9 612 Kcal 25,3g Prot 25,9g Lip 71g Hc 10 548 Kcal 24,3g Prot 30,2g Lip 44,7g Hc 11 655 Kcal 44,8g Prot 27,7g Lip 55,8g Hc 12 652 Kcal 25,8g Prot 23,9g Lip 81,8g Hc 13				
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza 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 Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor 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 sabor Pan sin alérgenos
608 Kcal 17,7g Prot 15g Lip 99,3g Hc 16 654 Kcal 25,9g Prot 22,8g Lip 84,4g Hc 17 548 Kcal 24,1g Prot 28,1g Lip 51g Hc 18 642 Kcal 34,3g Prot 19,2g Lip 59,9g Hc 19 590 Kcal 21,9g Prot 27,7g Lip 65,6g Hc 20				
Arroz 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 sabor Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas fritas Yogur sabor 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
870 Kcal 26,9g Prot 34,3g Lip 114,7g Hc 23 522 Kcal 23g Prot 28,2g Lip 44,9g Hc 24 433 Kcal 26,5g Prot 14,8g Lip 46g 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 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 Bacalao a la vizcaína Brócoli salteado Yogur sabor 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 30 745 Kcal 20,7g Prot 20,5g Lip 117,3g 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 Tortilla de calabacín y patata 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.

