



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	547 Kcal 30,6g Prot 20,3g Lip 59g Hc 3	487 Kcal 27,3g Prot 9,8g Lip 70,1g Hc 4	546 Kcal 29g Prot 11g Lip 79,4g Hc 5	627 Kcal 25,7g Prot 28,5g Lip 75,3g Hc 6
	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur sabor Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas y trigueros al horno Yogur sabor Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
780 Kcal 27,2g Prot 28,9g Lip 101,1g Hc 9	610 Kcal 27,4g Prot 24,6g Lip 71g Hc 10	685 Kcal 38g Prot 32,2g Lip 63,4g Hc 11	653 Kcal 46,9g Prot 26,4g Lip 55,8g Hc 12	627 Kcal 30g Prot 21g Lip 77,5g Hc 13
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan
471 Kcal 30,9g Prot 14,1g Lip 65,8g Hc 16	652 Kcal 28g Prot 21,5g Lip 84,5g Hc 17	628 Kcal 30,2g Prot 27,3g Lip 62,8g Hc 18	516 Kcal 29,6g Prot 11,6g Lip 70,1g Hc 19	588 Kcal 24g Prot 26,4g Lip 65,6g Hc 20
Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
868 Kcal 29g Prot 33g Lip 114,7g Hc 23	521 Kcal 25,1g Prot 26,9g Lip 45g Hc 24	585 Kcal 40,6g Prot 20,7g Lip 63,2g Hc 25	653 Kcal 46,9g Prot 26,4g Lip 55,8g Hc 26	703 Kcal 30,9g Prot 33,3g Lip 72,2g Hc 27
Arroz y tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan
711 Kcal 24,9g Prot 39,4g Lip 64,1g Hc 30	664 Kcal 31g Prot 23,2g Lip 84,6g Hc 31			
Patatas con bechamel Salchichas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan			

**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.

