



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	529 Kcal 29,1 Prot 21,7 Lip 121.8 Hc 1	583 Kcal 29,2 Prot 25,4 Lip 56 Hc 2	561 Kcal 43 Prot 22,5 Lip 44,7 Hc 3	906 Kcal 27,1 Prot 60,4 Lip 64.4 Hc 4
	Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza al horno Tomate asado Fruta del tiempo Pan
		684 Kcal 42,8 Prot 29,9 Lip 62.4 Hc 9	545 Kcal 27,7 Prot 18,7 Lip 66.1 Hc 10	559 Kcal 35,8 Prot 36,6 Lip 59.4 Hc 11
		Lentejas estofadas Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan
520 Kcal 23,7 Prot 18,9 Lip 60.2 Hc 14	491 Kcal 22,8 Prot 23,1 Lip 61.7 Hc 15	554 Kcal 25 Prot 27,9 Lip 50.8 Hc 16	479 Kcal 29,8 Prot 11,9 Lip 62.4 Hc 17	511 Kcal 33,4 Prot 18,6 Lip 48.8 Hc 18
Fideuá Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Dados de pollo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan
982 Kcal 26,6 Prot 66,6 Lip 69.2 Hc 21	498 Kcal 42,3 Prot 12,8 Lip 55.7 Hc 22			
Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Reduce el consumo de azúcar.

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

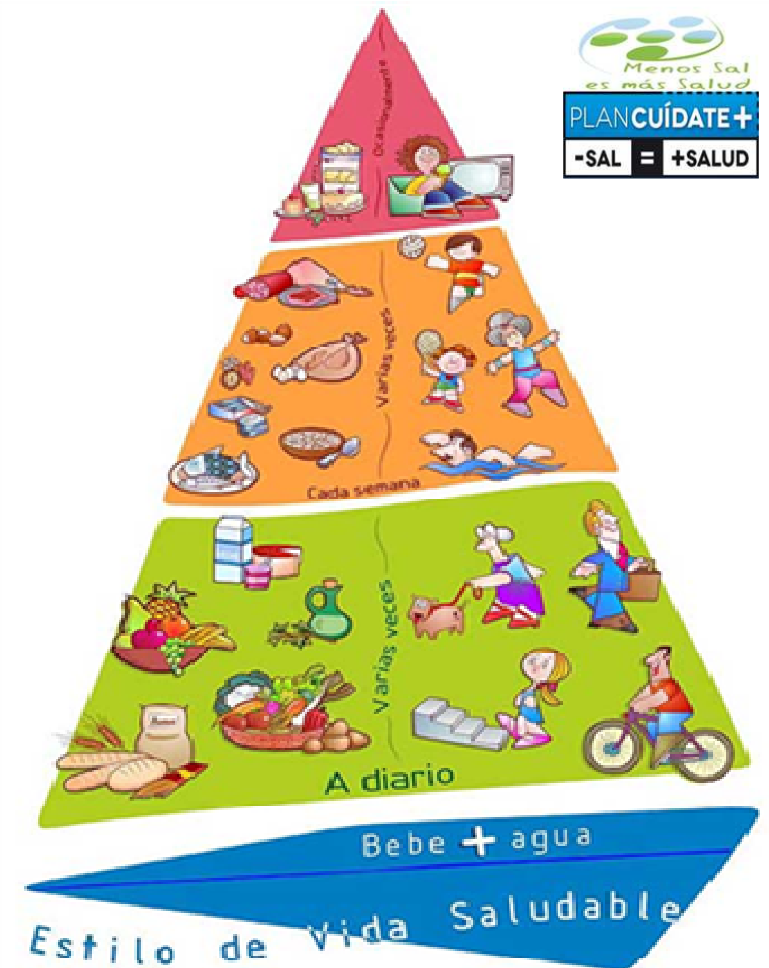
¿Y para cenar?

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.