



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	587 Kcal 34,1 Prot 24,7 Lip 123.8 Hc <b>1</b>	671 Kcal 27,9 Prot 32,1 Lip 64.4 Hc <b>2</b>	627 Kcal 46,1 Prot 26,2 Lip 49.5 Hc <b>3</b>	553 Kcal 28 Prot 17,3 Lip 70.5 Hc <b>4</b>
	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Patatas fritas Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
		731 Kcal 27,3 Prot 36,3 Lip 76.1 Hc <b>9</b>	550 Kcal 24,9 Prot 13,4 Lip 80.8 Hc <b>10</b>	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc <b>11</b>
		Lentejas con chorizo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Macarrones con verduras Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan
502 Kcal 26,9 Prot 14,9 Lip 62.4 Hc <b>14</b>	621 Kcal 29,1 Prot 27,7 Lip 73.7 Hc <b>15</b>	727 Kcal 20,6 Prot 39,9 Lip 80.6 Hc <b>16</b>	661 Kcal 28,7 Prot 30,3 Lip 67 Hc <b>17</b>	602 Kcal 30,2 Prot 29,9 Lip 54.2 Hc <b>18</b>
Fideuá Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Sopa de puchero Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
4845 Kcal 31,9 Prot 32,9 Lip 1116.7 Hc <b>21</b>	566 Kcal 30,9 Prot 22,2 Lip 63.3 Hc <b>22</b>			
Arroz con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:  
Kcal: Kiloenergías, 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.



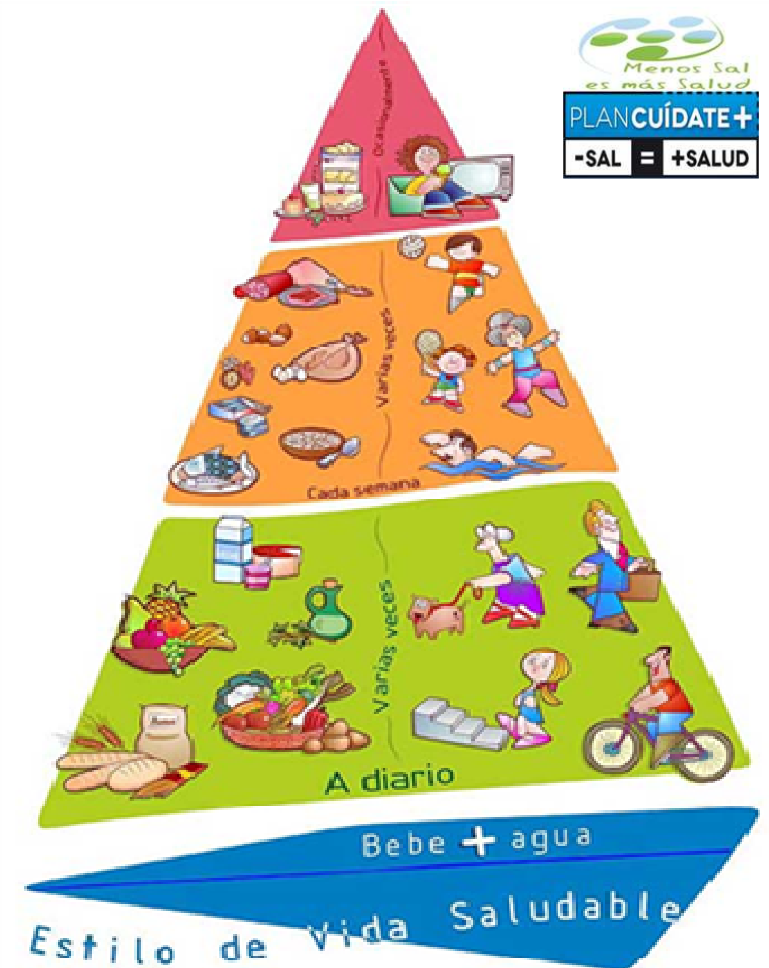
## ¿Y para cenar?

### 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.