



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	525 Kcal 22,6 Prot 25,3 Lip 57.1 Hc 1	643 Kcal 25,7 Prot 30,5 Lip 65,1 Hc 2	627 Kcal 46,1 Prot 26,2 Lip 49.5 Hc 3	553 Kcal 28 Prot 17,3 Lip 70.5 Hc 4
	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Crema de judías verdes 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 9	550 Kcal 24,9 Prot 13,4 Lip 80.8 Hc 10	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 11
		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 14	572 Kcal 23,8 Prot 27,3 Lip 65.3 Hc 15	384 Kcal 7 Prot 17 Lip 50.8 Hc 16	661 Kcal 28,7 Prot 30,3 Lip 67 Hc 17	602 Kcal 30,2 Prot 29,9 Lip 54.2 Hc 18
Fideuá Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones 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
4796 Kcal 27,3 Prot 38,6 Lip 1096.4 Hc 21	566 Kcal 30,9 Prot 22,2 Lip 63.3 Hc 22			
Arroz con tomate Nuggets de pollo 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: 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.