



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	661 Kcal 35 Prot 31,5 Lip 64.7 Hc 1	617 Kcal 28,1 Prot 25,4 Lip 66,1 Hc 2	598 Kcal 41,3 Prot 24,6 Lip 51.4 Hc 3	535 Kcal 18,7 Prot 14,3 Lip 79,3 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Revuelto de jamón serrano Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		698 Kcal 43,5 Prot 28,5 Lip 64,1 Hc 9	496 Kcal 18,5 Prot 12,8 Lip 76.4 Hc 10	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc 11
		Lentejas estofadas Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos
631 Kcal 32,2 Prot 20,7 Lip 74,2 Hc 14	571 Kcal 23,6 Prot 23,6 Lip 74,7 Hc 15	372 Kcal 6,1 Prot 14 Lip 55,5 Hc 16	626 Kcal 25,9 Prot 21,6 Lip 77,7 Hc 17	514 Kcal 28,6 Prot 18,8 Lip 55,7 Hc 18
Fideuá s/g Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
4597 Kcal 17,7 Prot 19,1 Lip 1100 Hc 21	582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65,8 Hc 22			
Arroz con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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.

¿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.