



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	696 Kcal 24,6 Prot 20,2 Lip 98.4 Hc 1	574 Kcal 24,6 Prot 24,5 Lip 63,6 Hc 2	598 Kcal 41,3 Prot 24,6 Lip 51.4 Hc 3	597 Kcal 23,5 Prot 19,8 Lip 77.7 Hc 4
	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Verduras variadas 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 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		921 Kcal 37,4 Prot 28,1 Lip 122,6 Hc 9	496 Kcal 20 Prot 11,5 Lip 77 Hc 10	494 Kcal 27,4 Prot 36,6 Lip 51.5 Hc 11
		Arroz con tomate Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ragut de ternera Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos
679 Kcal 32,8 Prot 28 Lip 70,9 Hc 14	507 Kcal 26 Prot 25,4 Lip 38,6 Hc 15	582 Kcal 21 Prot 26,2 Lip 64,9 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 Filete de cerdo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón 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	662 Kcal 21,7 Prot 19 Lip 99.8 Hc 22			
Arroz con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras 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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.
www.alcesa.es

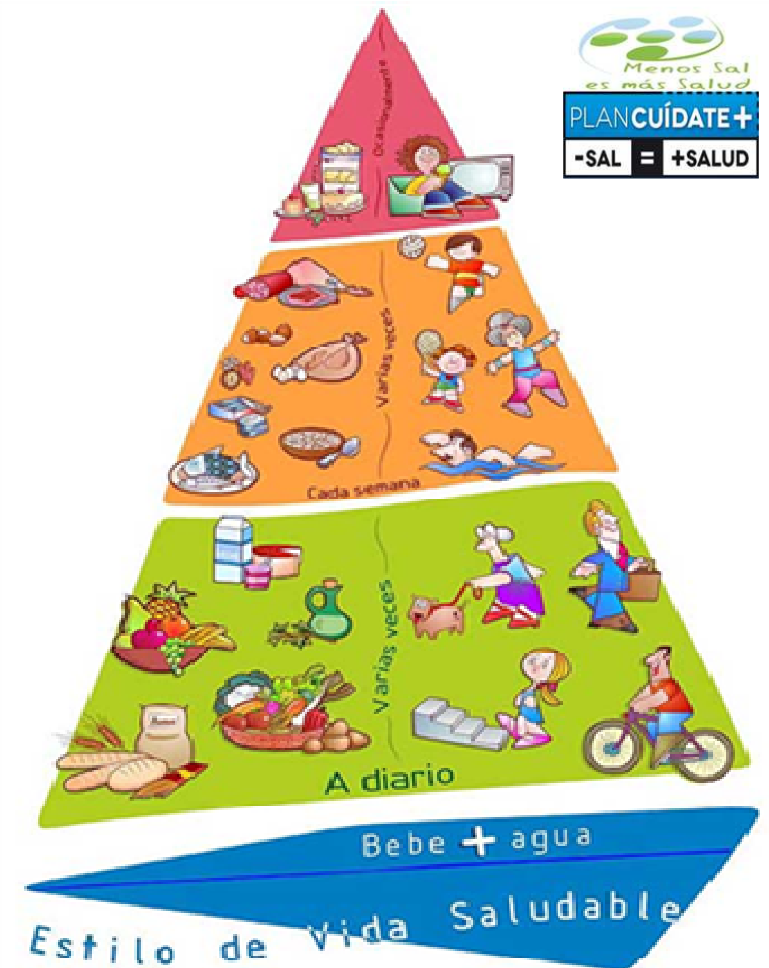
¿Y para cenar?

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.