



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	623 Kcal 32,1 Prot 24,7 Lip 71.6 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	597 Kcal 23,5 Prot 19,8 Lip 77.7 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón 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 Cinta de lomo a la plancha 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 20 Prot 11,5 Lip 77 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 Filete de pavo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos
724 Kcal 35,7 Prot 30,3 Lip 72,9 Hc 14	635 Kcal 38,4 Prot 29,4 Lip 64 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 Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras 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	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.