



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	640 Kcal 37,2 Prot 32 Lip 54.8 Hc 1	617 Kcal 28,1 Prot 25,4 Lip 66,1 Hc 2	577 Kcal 44,9 Prot 25,3 Lip 39.2 Hc 3	534 Kcal 22,6 Prot 15 Lip 72.7 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Revuelto de jamón serrano Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		677 Kcal 45,7 Prot 29 Lip 54.1 Hc 9	495 Kcal 22,4 Prot 13,5 Lip 69.8 Hc 10	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55.4 Hc 11
		Lentejas estofadas Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Yogur de soja Pan sin alérgenos
616 Kcal 30 Prot 20 Lip 76.6 Hc 14	550 Kcal 25,9 Prot 24,1 Lip 64.7 Hc 15	372 Kcal 6,1 Prot 14 Lip 55.5 Hc 16	604 Kcal 32,1 Prot 22,8 Lip 61.1 Hc 17	514 Kcal 30 Prot 19,1 Lip 53.5 Hc 18
Fideuá 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 de soja 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 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
4568 Kcal 15,3 Prot 17,3 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 Fruta del tiempo 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.

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.