



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 27,5 Prot 27 Lip 91.5 Hc 1	574 Kcal 24,6 Prot 24,5 Lip 63,6 Hc 2	599 Kcal 42,7 Prot 24,9 Lip 49.2 Hc 3	534 Kcal 22,6 Prot 15 Lip 72.7 Hc 4
	Arroz con verduras Revuelto de jamón serrano 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 Trasero de pollo asado Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		921 Kcal 37,4 Prot 28,1 Lip 122,6 Hc 9	495 Kcal 22,4 Prot 13,5 Lip 69.8 Hc 10	494 Kcal 28,8 Prot 36,9 Lip 49,3 Hc 11
		Arroz con tomate Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos
571 Kcal 27,2 Prot 17,7 Lip 74.6 Hc 14	443 Kcal 11,3 Prot 19,6 Lip 49.2 Hc 15	372 Kcal 6,1 Prot 14 Lip 55.5 Hc 16	625 Kcal 29,8 Prot 22,3 Lip 71.1 Hc 17	514 Kcal 30 Prot 19,1 Lip 53.5 Hc 18
Fideuá Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas 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 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave 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: Kiloenergías, 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

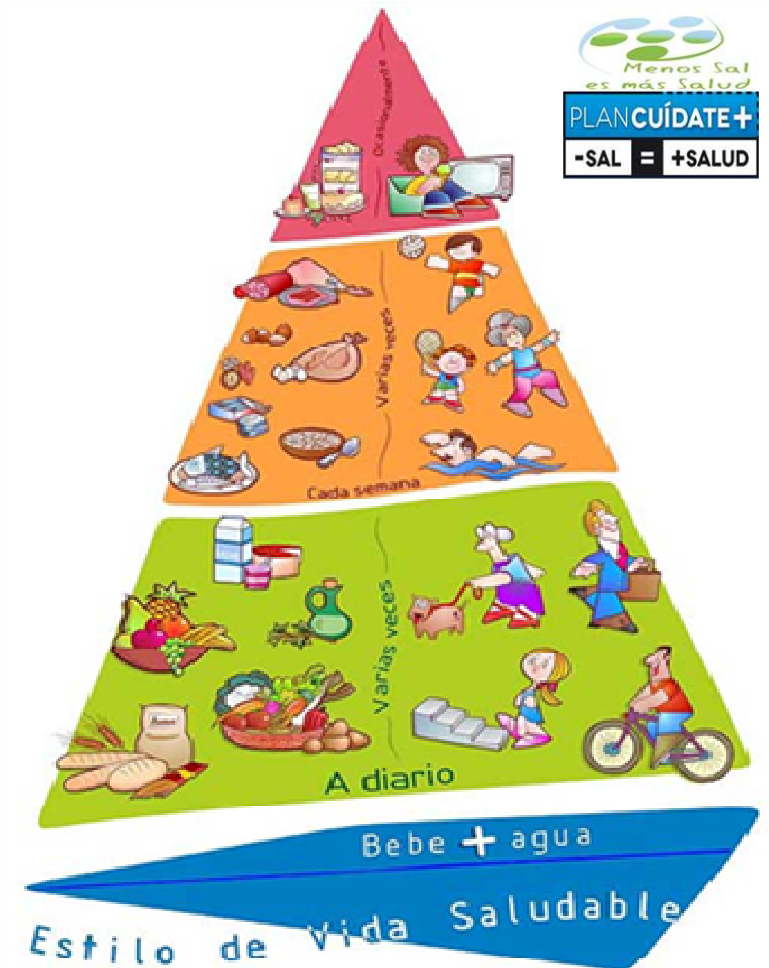
¿Y para cenar?

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.