



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	636 Kcal 35,5 Prot 30,5 Lip 60.1 Hc 1	591 Kcal 28,6 Prot 24,3 Lip 61.4 Hc 2	574 Kcal 43,3 Prot 23,8 Lip 44.5 Hc 3	571 Kcal 28 Prot 19,5 Lip 66.5 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Revuelto de jamón serrano Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Patatas fritas Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
		673 Kcal 44 Prot 27,5 Lip 59.4 Hc 9	470 Kcal 24,5 Prot 11,2 Lip 65.7 Hc 10	429 Kcal 24,5 Prot 12,3 Lip 60.7 Hc 11
		Lentejas estofadas Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Macarrones con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan
684 Kcal 34,1 Prot 28,6 Lip 70.6 Hc 14	546 Kcal 24,2 Prot 22,6 Lip 70 Hc 15	557 Kcal 21,5 Prot 25,1 Lip 60.2 Hc 16	600 Kcal 30,4 Prot 21,3 Lip 66.4 Hc 17	489 Kcal 30,5 Prot 18,1 Lip 48.9 Hc 18
Fideuá Filete de cerdo al ajillo Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Sopa de ave Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
4572 Kcal 18,2 Prot 18 Lip 1095.3 Hc 21	557 Kcal 30,5 Prot 22,4 Lip 61.2 Hc 22			
Arroz con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan			

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.