



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|--|
| | 627 Kcal 22,1 Prot 33,7 Lip 54.9 Hc 1 | 637 Kcal 24,6 Prot 32,3 Lip 74.7 Hc 2 | 586 Kcal 37,8 Prot 28,6 Lip 42.1 Hc 3 | 320 Kcal 6,5 Prot 1,9 Lip 67.9 Hc 4 |
| | Judías verdes con patata y zanahoria Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan | Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral | Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan |
| | 370 Kcal 16,5 Prot 11,5 Lip 52.7 Hc 8 | 512 Kcal 27,9 Prot 13,4 Lip 68.9 Hc 9 | 597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 10 | 635 Kcal 14,7 Prot 31,6 Lip 73.7 Hc 11 |
| | Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Melocotón en almibar Pan | Espirales de colores al ajillo Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan |
| 825 Kcal 23,3 Prot 23,5 Lip 126.4 Hc 14 | 326 Kcal 8,8 Prot 19,2 Lip 29.7 Hc 15 | 524 Kcal 25,7 Prot 21,5 Lip 56.3 Hc 16 | 550 Kcal 22,6 Prot 16,8 Lip 76 Hc 17 | 568 Kcal 26,6 Prot 32 Lip 40.7 Hc 18 |
| Arroz con tomate Bocaditos de bacalao rebozado Verduras y patata Yogur sabor Pan integral | Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Cinta de lomo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan | Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Sopa de puchero Filete de pollo empanado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan |
| 4765 Kcal 32,8 Prot 35,7 Lip 1090 Hc 21 | 507 Kcal 23,9 Prot 23,1 Lip 53.2 Hc 22 | | | |
| Coditos con salsa de tomate y orégano Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa | Lentejas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga 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

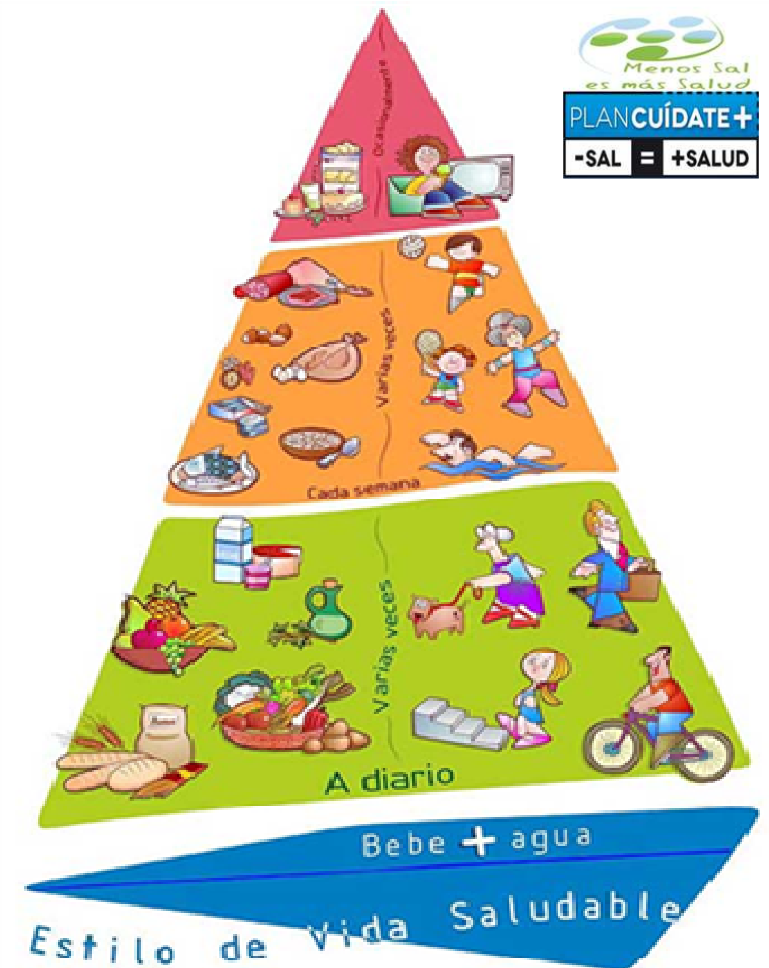
¿Y para cenar?

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.

