



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
583 Kcal 27,7 Prot 31,4 Lip 46.3 Hc	676 Kcal 21,8 Prot 22,8 Lip 93.9 Hc	187 Kcal 2,6 Prot 11,6 Lip 18.7 Hc	572 Kcal 15,4 Prot 24 Lip 72.6 Hc	567 Kcal 27,5 Prot 27,8 Lip 50.1 Hc
11	12	13	14	15
Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Delicias de merluza Brócoli salteado con maíz Melocotón en almibar Pan integral	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pescado Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
258 Kcal 6,6 Prot 2,3 Lip 51.6 Hc	598 Kcal 27,5 Prot 27,4 Lip 62.5 Hc	717 Kcal 20,9 Prot 26,1 Lip 98.6 Hc	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	689 Kcal 45,6 Prot 17,4 Lip 85.5 Hc
18	19	20	21	22
Crema de puerro Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Lentejas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Macarrones a la marinera Jamón y queso empanado Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
551 Kcal 27,6 Prot 24 Lip 69.7 Hc	629 Kcal 31,2 Prot 16,6 Lip 87.4 Hc	584 Kcal 27,1 Prot 22,5 Lip 63.6 Hc	639 Kcal 16,5 Prot 31,8 Lip 70.9 Hc	502 Kcal 28,3 Prot 18,7 Lip 51.2 Hc
25	26	27	28	29
Alubias pintas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Espirales con tomate y jamón york Merluza en salsa verde zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Burger meat de ternera en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Lomo asado a la manzana Guisantes salteados Gelatina de sabores Pan

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Nútrete bien, siéntete bien.

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.

