



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
691 Kcal 27,6g Prot 38,3g Lip 58,3g Hc 2	435 Kcal 12,7g Prot 7,6g Lip 77,7g Hc 3	511 Kcal 10,8g Prot 25,9g Lip 55,5g Hc 4	559 Kcal 23,6g Prot 23,2g Lip 71,5g Hc 5	639 Kcal 31,3g Prot 19,1g Lip 84,8g Hc 6
Sopa de puchero Mini burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	Arroz a banda Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
632 Kcal 32,3g Prot 40,5g Lip 72,6g Hc 9	745 Kcal 27,9g Prot 30,5g Lip 88,2g Hc 10	649 Kcal 28,1g Prot 29g Lip 71,7g Hc 11	659 Kcal 33g Prot 24,4g Lip 74,8g Hc 12	693 Kcal 26,5g Prot 28g Lip 83,1g Hc 13
Crema de zanahorias con picatostes Estofado de carne Patatas dado Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con pollo Salchichas frescas Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral
570 Kcal 15,8g Prot 17,4g Lip 84,8g Hc 16	402 Kcal 22g Prot 16,1g Lip 43,8g Hc 17	732 Kcal 50,9g Prot 34,7g Lip 65,6g Hc 18	600 Kcal 27g Prot 29,8g Lip 55,6g Hc 19	1014 Kcal 29,9g Prot 52,9g Lip 99,5g Hc 20
Macarrones con verduras Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Huevo frito con jamón serrano Melocotón en almibar Pan	Alubias pintas guisadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Arroz al horno Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
705 Kcal 37,8g Prot 28,5g Lip 73,9g Hc 23	677 Kcal 20,8g Prot 26,1g Lip 88g Hc 24	614 Kcal 25,1g Prot 29,1g Lip 65,8g Hc 25	704 Kcal 24,9g Prot 23,3g Lip 97g Hc 26	710 Kcal 35,5g Prot 29,1g Lip 72,4g Hc 27
Potaje de garbanzos Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Fideuá Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Burger meat a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Postre de Fruta GoGo Pan
463 Kcal 10g Prot 14,3g Lip 73,6g Hc 30	ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.			
Crema de calabacín y queso Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan				

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

Una vida activa equivale a una vida saludable.

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.

