

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>3</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>4</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>5</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>6</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>7</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>9</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>10</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>11</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>12</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>13</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>16</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>17</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>18</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>19</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>20</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>23</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>24</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>25</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>26</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>27</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>30</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>31</b> Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)  Plain yogurt Vegetables mashed with chicken			

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
 P: Proteínas, HC: Hidratos de  
 Carbono, G: Grasas.  
 Valores expresados en % de  
 energía total.

## Disfruta comiendo fruta.

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.


  
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)

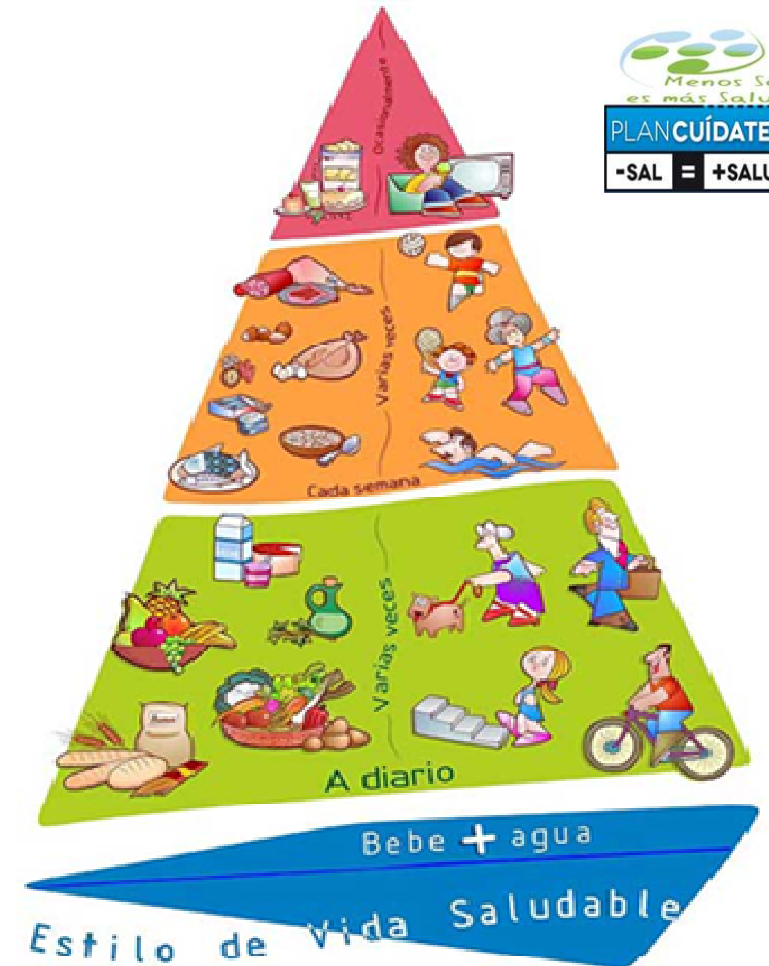
## ¿Y para cenar?

### 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.

