

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 3	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 4	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 5	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 6	
Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	
Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 9	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 10	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 11	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 12	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 13
Yogur natural Puré de verduras con pescado (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 16	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 17	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 18	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 19	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 20
Yogur natural Puré de verduras con pescado (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 23	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 24	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 25	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 26	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 27
Yogur natural Puré de verduras con pescado (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con ternera (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pavo (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 30	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 31			
Yogur natural Puré de verduras con pescado (bebés)	Yogur natural Puré de verduras con pollo (bebés)			
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	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.

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.

