

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	3	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	4	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	5	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	6	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	7
------------------------------------	----------	------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	------------------------------------	----------

Sopa de arroz
Filete de pollo a la plancha
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria
Pescado hervido
Plátano

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo asado en su jugo
Yogur desnatado natural

Arroz blanco
Tortilla francesa
Plátano

Crema de patata y arroz
Filete de pavo a la plancha
Manzana asada sin piel

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	10	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	11	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	12	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	13	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	14
------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Arroz con zanahoria y calabacín
Filete de pescadilla hervido
Plátano

Patatas guisadas con zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Manzana pelada y troceada

Crema de patata y arroz
Tortilla francesa
Plátano

Sopa de verduras con arroz
Jamonicitos de pollo asado en su jugo
Manzana pelada y troceada

Crema de calabacín
Pescado hervido
Yogur desnatado natural

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	17	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	18	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	19	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	20	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	21
------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Sopa de arroz
Filete de pollo a la plancha
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria
Pescado hervido
Plátano

Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo asado en su jugo
Yogur desnatado natural

Arroz blanco
Tortilla francesa
Plátano

Crema de patata y arroz
Filete de pavo a la plancha
Manzana asada sin piel

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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.



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.

