

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

265 Kcal 14 Prot 5,3 Lip 42.1 Hc 3	274 Kcal 16 Prot 5,9 Lip 40.9 Hc 4	273 Kcal 14,8 Prot 5,9 Lip 41.8 Hc 5	259 Kcal 16,5 Prot 5,2 Lip 41.1 Hc 6	274 Kcal 16 Prot 5,9 Lip 40.9 Hc 7
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)
265 Kcal 14 Prot 5,3 Lip 42.1 Hc 10	274 Kcal 16 Prot 5,9 Lip 40.9 Hc 11	273 Kcal 14,8 Prot 5,9 Lip 41.8 Hc 12	259 Kcal 16,5 Prot 5,2 Lip 41.1 Hc 13	274 Kcal 16 Prot 5,9 Lip 40.9 Hc 14
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)
265 Kcal 14 Prot 5,3 Lip 42.1 Hc 17	274 Kcal 16 Prot 5,9 Lip 40.9 Hc 18	273 Kcal 14,8 Prot 5,9 Lip 41.8 Hc 19	259 Kcal 16,5 Prot 5,2 Lip 41.1 Hc 20	274 Kcal 16 Prot 5,9 Lip 40.9 Hc 21
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)

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.

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.

