

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

520 Kcal 11,7 Prot 16,9 Lip 66.3 Hc	3	470 Kcal 20 Prot 11,6 Lip 57.5 Hc	4	617 Kcal 25,1 Prot 25,2 Lip 63 Hc	5	609 Kcal 28,2 Prot 24,9 Lip 66.7 Hc	6	752 Kcal 43,5 Prot 29,3 Lip 68.8 Hc	7
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de espárragos Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de patata y arroz Bacalao a la andaluza Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
455 Kcal 19,1 Prot 12,4 Lip 53.6 Hc	10	499 Kcal 11,7 Prot 20,9 Lip 61.5 Hc	11	547 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64.3 Hc	12	512 Kcal 33,2 Prot 9,4 Lip 63.7 Hc	13	557 Kcal 26,9 Prot 23,4 Lip 58.3 Hc	14
Crema de espárragos Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de patata y arroz Hamburguesa a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
557 Kcal 25 Prot 20 Lip 55.6 Hc	17	468 Kcal 20,3 Prot 14,7 Lip 61.6 Hc	18	520 Kcal 11,7 Prot 16,9 Lip 66.3 Hc	19	610 Kcal 38,2 Prot 19,5 Lip 60.4 Hc	20	549 Kcal 27,8 Prot 20,4 Lip 53.3 Hc	21
Crema de puerros Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de patata y arroz Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de espárragos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Hamburguesa a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kiloenergías, 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.

