

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

581 Kcal 34,2 Prot 27,6 Lip 48.2 Hc	<b>3</b>	653 Kcal 20,9 Prot 23 Lip 86.1 Hc	<b>4</b>	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44.3 Hc	<b>5</b>	929 Kcal 36 Prot 37,9 Lip 96.4 Hc	<b>6</b>	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40.8 Hc	<b>7</b>
Lentejas estofadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Ensalada de arroz Hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
615 Kcal 22,2 Prot 23,8 Lip 74.9 Hc	<b>10</b>	608 Kcal 30,3 Prot 27,6 Lip 63.7 Hc	<b>11</b>	591 Kcal 23 Prot 20,4 Lip 68.3 Hc	<b>12</b>	409 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 63.5 Hc	<b>13</b>	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55.7 Hc	<b>14</b>
Espaguetis con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
569 Kcal 26 Prot 24,2 Lip 54.1 Hc	<b>17</b>	644 Kcal 25,8 Prot 24,9 Lip 75.5 Hc	<b>18</b>	552 Kcal 32,6 Prot 23,7 Lip 52.8 Hc	<b>19</b>	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673.2 Hc	<b>20</b>	464 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48 Hc	<b>21</b>
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos		Ensalada de pasta s/g Filete de pavo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	

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.

## ¿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.

