

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

553 Kcal 25,4 Prot 23,8 Lip 55,2 Hc 3	534 Kcal 23,1 Prot 15,2 Lip 71.7 Hc 4	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44,3 Hc 5	706 Kcal 34,8 Prot 16,1 Lip 89.9 Hc 6	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40,8 Hc 7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno 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 Bacalao a la vizcaína Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
636 Kcal 30,6 Prot 22,5 Lip 73,5 Hc 10	517 Kcal 21,1 Prot 22,8 Lip 61.2 Hc 11	570 Kcal 25,2 Prot 20,8 Lip 58,3 Hc 12	410 Kcal 21,7 Prot 11,4 Lip 61.4 Hc 13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55,7 Hc 14
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 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 17	615 Kcal 29,5 Prot 18,8 Lip 66.9 Hc 18	511 Kcal 21 Prot 19,4 Lip 62 Hc 19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673.2 Hc 20	464 Kcal 24,3 Prot 20,4 Lip 45,9 Hc 21
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos	Ensalada de pasta Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata 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 con fideos 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.

