

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

581 Kcal 36,6 Prot 25 Lip 49,5 Hc 3	536 Kcal 19,2 Prot 14,4 Lip 78,3 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 Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g 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
637 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 80,1 Hc 10	608 Kcal 30,3 Prot 27,6 Lip 63,7 Hc 11	570 Kcal 25,2 Prot 20,8 Lip 58,3 Hc 12	409 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 63,5 Hc 13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55,7 Hc 14
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal 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 de soja 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 17	526 Kcal 24,2 Prot 16,4 Lip 67,7 Hc 18	552 Kcal 32,6 Prot 23,7 Lip 52,8 Hc 19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673,2 Hc 20	464 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48 Hc 21
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Merluza al horno 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.



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.

