

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

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 432 Kcal 9,7 Prot 19,6 Lip 48,7 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 |
| Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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 | 591 Kcal 13,6 Prot 18,3 Lip 87.9 Hc 11 | 547 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64,3 Hc 12 | 543 Kcal 28,8 Prot 23,8 Lip 51.7 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 | Arroz con verduras 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 | Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas dado 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 |
| 475 Kcal 21,4 Prot 21,7 Lip 43,8 Hc 17 | 615 Kcal 29,5 Prot 18,8 Lip 66.9 Hc 18 | 501 Kcal 11,8 Prot 14,9 Lip 67 Hc 19 | 6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673.2 Hc 20 | 464 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48 Hc 21 |
| Pisto de verduras 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 | Crema de calabacín 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 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.

