

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

456 Kcal 11,8 Prot 24,6 Lip 41.4 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 Quesito 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	591 Kcal 23 Prot 20,4 Lip 68.3 Hc 12	487 Kcal 30,5 Prot 17,2 Lip 50.6 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 Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Dados de pollo Patatas al vapor 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 24,3 Prot 20,4 Lip 45.9 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 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.



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.

