

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

|  |           |   |           |   |           |   |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|
| 564 Kcal 24,8 Prot 25,7 Lip 56,3 Hc  | <b>3</b>  | 663 Kcal 26,6 Prot 23 Lip 81,9 Hc   | <b>4</b>  | 510 Kcal 24,8 Prot 24,4 Lip 46,7 Hc   | <b>5</b>  | 940 Kcal 37,8 Prot 37,1 Lip 98,8 Hc   | <b>6</b>  | 767 Kcal 41,2 Prot 47,7 Lip 43,2 Hc   | <b>7</b>  |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Quesito<br>Pan                    |           | Espirales con salsa de tomate y orégano<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan |           | Verduras variadas rehogadas<br>Jamón de cerdo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan                      |           | Ensalada de arroz<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |           | Gazpacho andaluz<br>Trasero de pollo asado<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan                     |           |
| 625 Kcal 27,9 Prot 23,7 Lip 70,7 Hc  | <b>10</b> | 528 Kcal 23 Prot 22,1 Lip 63,6 Hc   | <b>11</b> | 602 Kcal 24,8 Prot 19,6 Lip 70,7 Hc   | <b>12</b> | 486 Kcal 26,9 Prot 11,8 Lip 74 Hc   | <b>13</b> | 455 Kcal 33,9 Prot 8,8 Lip 58 Hc  | <b>14</b> |
| Macarrones con tomate<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan |           | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan      |           | Crema de puerros<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Cachelos<br>Yogur sabor<br>Pan                                     |           | Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral                         |           | Patatas guisadas con verduras<br>Ternera asada en su jugo<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan |           |
| 580 Kcal 27,8 Prot 23,4 Lip 56,5 Hc  | <b>17</b> | 744 Kcal 32,9 Prot 26,5 Lip 77,1 Hc   | <b>18</b> | 521 Kcal 22,8 Prot 18,7 Lip 64,4 Hc   | <b>19</b> | 6350 Kcal 45,8 Prot 380,6 Lip 675,6 Hc  | <b>20</b> | 475 Kcal 26,2 Prot 19,6 Lip 48,3 Hc   | <b>21</b> |
| Judías verdes con tomate<br>Cinta de lomo asada<br>Ensalada de lechuga<br>Piña en almíbar<br>Pan     |           | Ensalada de pasta<br>Filete de pavo al limón<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan                                 |           | Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |           | Arroz y tomate<br>Dados de pollo<br>Patatas chips<br>Dulce<br>Pan                                     |           | Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan  |           |

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.

