

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

				608 Kcal 34,4 Prot 36,6 Lip 70.5 Hc	1
--	--	--	--	-------------------------------------	---

				Judías verdes con patata y zanahoria Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan	
--	--	--	--	---	--

503 Kcal 13,5 Prot 21,1 Lip 48 Hc	4	1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201.1 Hc	5	803 Kcal 20,5 Prot 30,3 Lip 106.6 Hc	6	699 Kcal 37,6 Prot 15,5 Lip 99.8 Hc	7	663 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 80.8 Hc	8
-----------------------------------	---	---------------------------------------	---	--------------------------------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------------------	---

Patatas con magro Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Magro con tomate y verdura Patatas dado Danonino Petitdino Pan	Crema de calabacín y queso Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y atún Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
---	---	--	--	---

877 Kcal 46,7 Prot 21 Lip 121.1 Hc	11	659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc	12	585 Kcal 22,6 Prot 25 Lip 66.6 Hc	13	849 Kcal 21,7 Prot 31,2 Lip 114.9 Hc	14	770 Kcal 31,4 Prot 26,1 Lip 106.1 Hc	15
------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-----------------------------------	----	--------------------------------------	----	--------------------------------------	----

Arroz tres delicias Filete de pollo al chilindrón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Rabas empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
--	--	---	--	--

554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70.6 Hc	18	792 Kcal 42,4 Prot 10,9 Lip 122.7 Hc	19	720 Kcal 30,6 Prot 39,8 Lip 56.4 Hc	20	546 Kcal 14,7 Prot 25,4 Lip 60.7 Hc	21	654 Kcal 28,1 Prot 17,5 Lip 91.8 Hc	22
-------------------------------------	----	--------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----

Sopa de picadillo Mini burger de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almíbar Pan	Arroz con verduras Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan
---	---	--	--	---

659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc	25	675 Kcal 26,9 Prot 26,3 Lip 82.4 Hc	26	656 Kcal 32,8 Prot 25,2 Lip 76.9 Hc	27	657 Kcal 23,5 Prot 17,8 Lip 92.8 Hc	28
-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----

Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Cinta de lomo asada Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla francesa Queso Zum de frutas Pan	Lasaña de ternera y requesón Crema de zanahorias con picatostes Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
--	---	---	--

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

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.

