

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
691 Kcal 43,6 Prot 24,5 Lip 72,5 Hc 1	619 Kcal 32,7 Prot 13,9 Lip 89,4 Hc 2	689 Kcal 21,2 Prot 26 Lip 90,7 Hc 3	738 Kcal 28,8 Prot 29,7 Lip 99 Hc 4	741 Kcal 36,7 Prot 28,2 Lip 86,1 Hc 5
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas con pescado Merluza al horno Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
617 Kcal 31,1 Prot 21,5 Lip 81 Hc 8	1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 156,5 Hc 9	697 Kcal 28,1 Prot 39,3 Lip 56,4 Hc 10	1270 Kcal 46,2 Prot 62,2 Lip 127 Hc 11	
Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Filete de pollo empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga Torrijas Pan	
	648 Kcal 33,5 Prot 23,2 Lip 81,5 Hc 23	690 Kcal 34,9 Prot 16,1 Lip 98,5 Hc 24	773 Kcal 31 Prot 29,5 Lip 95,1 Hc 25	605 Kcal 38,9 Prot 14,7 Lip 75,3 Hc 26
	Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan
505 Kcal 13,5 Prot 21,1 Lip 68,1 Hc 29	590 Kcal 30,3 Prot 25,2 Lip 59 Hc 30			
Patatas con magro Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petidino Pan integral			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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.

¿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.



