

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
839 Kcal 29,2 Prot 32,4 Lip 106 Hc 6	560 Kcal 29,1 Prot 21,1 Lip 70.1 Hc 7	624 Kcal 29,8 Prot 27,9 Lip 62.2 Hc 8	684 Kcal 21,6 Prot 23,2 Lip 91.9 Hc 9	692 Kcal 29,2 Prot 29,4 Lip 88 Hc 10
Arroz con verduras Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
530 Kcal 47,3 Prot 17,6 Lip 44.2 Hc 13	689 Kcal 41,9 Prot 10,4 Lip 99.2 Hc 14	566 Kcal 17,2 Prot 19 Lip 76.7 Hc 15	732 Kcal 30,3 Prot 26,6 Lip 87.2 Hc 16	560 Kcal 29,1 Prot 21,1 Lip 70.1 Hc 17
Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
521 Kcal 20,5 Prot 16,7 Lip 71.3 Hc 20	655 Kcal 35,1 Prot 23,4 Lip 78.8 Hc 21	793 Kcal 19,8 Prot 30,9 Lip 103.6 Hc 22	612 Kcal 23,3 Prot 31,2 Lip 56.9 Hc 23	749 Kcal 27,7 Prot 34,4 Lip 86.8 Hc 24
Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Horchata Pan	Lentejas guisadas Mini burger meat de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
645 Kcal 40,2 Prot 24,4 Lip 64.8 Hc 27	761 Kcal 30,4 Prot 11,9 Lip 130.8 Hc 28	477 Kcal 26,8 Prot 21 Lip 59.1 Hc 29	748 Kcal 30,4 Prot 27,3 Lip 98.9 Hc 30	830 Kcal 42,2 Prot 28,1 Lip 99.1 Hc 31
Crema de espárragos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Burger meat de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Coditos boloñesa Caella empanada Patatas dado Fruta del tiempo Pan

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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.

alcesa
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.

