

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

584 Kcal 29,5 Prot 23,8 Lip 61.9 Hc	3	606 Kcal 18 Prot 33,1 Lip 59.6 Hc	4	577 Kcal 25,9 Prot 30,4 Lip 52.8 Hc	5	575 Kcal 25,7 Prot 14,1 Lip 84.4 Hc	6	524 Kcal 25 Prot 29,9 Lip 39.1 Hc	7
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Ensalada campera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	
575 Kcal 35,1 Prot 16,2 Lip 71 Hc	10	726 Kcal 39,7 Prot 46,8 Lip 36.5 Hc	11	520 Kcal 22,4 Prot 16,6 Lip 69.4 Hc	12	563 Kcal 22,9 Prot 29,2 Lip 60.4 Hc	13	538 Kcal 23,5 Prot 20,1 Lip 64.1 Hc	14
Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaina Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de puerro Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan	
623 Kcal 31,4 Prot 24,4 Lip 68.2 Hc	17	492 Kcal 31 Prot 16,5 Lip 53.6 Hc	18	578 Kcal 25,5 Prot 26,5 Lip 55.4 Hc	19	1019 Kcal 30,5 Prot 43,1 Lip 125.7 Hc	20	590 Kcal 26,7 Prot 28,8 Lip 59.1 Hc	21
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral		Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan		Ensalada a la italiana Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulce Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo 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.

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.

