

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	599 Kcal 44,6 Prot 25,7 Lip 45.2 Hc	1	509 Kcal 21,3 Prot 16,5 Lip 68,3 Hc	2	705 Kcal 30,9 Prot 42,6 Lip 58.3 Hc	3	620 Kcal 26,5 Prot 27,2 Lip 65.8 Hc	4	
	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan		
598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	7	522 Kcal 30,9 Prot 20,6 Lip 52.5 Hc	8	600 Kcal 26,4 Prot 28,9 Lip 61.7 Hc	9	605 Kcal 35,6 Prot 16,4 Lip 75.1 Hc	10	525 Kcal 22,3 Prot 23,8 Lip 52.4 Hc	11
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos a la carbonara Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan	
754 Kcal 23,2 Prot 33,1 Lip 98.8 Hc	14	594 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 57.3 Hc	15	688 Kcal 19,2 Prot 29,7 Lip 85.6 Hc	16	342 Kcal 15 Prot 11,8 Lip 55.9 Hc	17	680 Kcal 35,8 Prot 30,7 Lip 66.6 Hc	18
Arroz con aceitunas y magro Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Gelatina de sabores Pan		Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Pasta con champiñón Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
622 Kcal 25 Prot 30,5 Lip 61.3 Hc	21	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	22	560 Kcal 25,1 Prot 12,1 Lip 85.9 Hc	23	900 Kcal 26,1 Prot 20,9 Lip 66.6 Hc	24	640 Kcal 29,9 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc	25
Patatas estofadas Albóndigas de burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Arroz del señoret Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Flan Pan		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan integral	
541 Kcal 24,7 Prot 30 Lip 42 Hc	28	626 Kcal 31,6 Prot 26,3 Lip 70.8 Hc	29	640 Kcal 23,7 Prot 28,3 Lip 71.9 Hc	30				
Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Patatas con magro Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa 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.

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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.