



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

591 Kcal 33 Prot 21,5 Lip 63.3 Hc	8	631 Kcal 26,1 Prot 22,9 Lip 90.5 Hc	9	432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc	10	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	11		
	Espirales al ajillo Cinta de lomo asada Calabacín salteado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			
548 Kcal 22,9 Prot 26 Lip 54.9 Hc	14	699 Kcal 29,2 Prot 28,2 Lip 80.7 Hc	15	480 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 56.9 Hc	16	585 Kcal 25,1 Prot 32,3 Lip 48.1 Hc	17	541 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 60.8 Hc	18
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate Salmón al horno Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc	21	628 Kcal 35,9 Prot 29,8 Lip 57.9 Hc	22	741 Kcal 20,2 Prot 35,9 Lip 84.3 Hc	23	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	24	826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc	25
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Macarrones al ajillo Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc	28	611 Kcal 25,2 Prot 18,4 Lip 83.9 Hc	29	568 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 55.9 Hc	30	618 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 61.3 Hc	31		
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes con patatas Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			

Legendas:

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.

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.

