



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
729 Kcal 30,7 Prot 45 Lip 47.8 Hc 1									
Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos									
581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61.4 Hc	4	538 Kcal 28,2 Prot 15,2 Lip 68.5 Hc	5	511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 57.7 Hc	6	774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106.8 Hc	7	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	8
Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Filete de pollo guisado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc	11	641 Kcal 23,7 Prot 23,1 Lip 80.6 Hc	12	646 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89.2 Hc	13	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58.3 Hc	14	866 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 110.9 Hc	15
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Atún con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
499 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 51.3 Hc	18	329 Kcal 6,6 Prot 15,5 Lip 35.8 Hc	19	526 Kcal 27,2 Prot 15,1 Lip 66.5 Hc	20	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	21	534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59.9 Hc	22
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
494 Kcal 21,6 Prot 20,8 Lip 53.8 Hc	25	720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64.9 Hc	26	813 Kcal 24,4 Prot 23,4 Lip 121.5 Hc	27	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41.9 Hc	28		
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Zum de frutas Pan molde sin alérgenos		Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			

Leyendas:
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.



