



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1608 Kcal 93 Prot 47,5 Lip 194.4 Hc 1				
				Sopa de ave con fideos Filete de pavo en salsa Patatas dado Danonino Petidino Pan
774 Kcal 34,8 Prot 29,1 Lip 86.5 Hc 4	699 Kcal 37,6 Prot 15,5 Lip 99.8 Hc 5	663 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 80.8 Hc 6	817 Kcal 43 Prot 20,9 Lip 110.1 Hc 7	504 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79.1 Hc 8
Crema de calabacín y queso Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y atún Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de pollo al chilindrón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan
733 Kcal 33,2 Prot 29,4 Lip 81.2 Hc 11	849 Kcal 21,7 Prot 31,2 Lip 114.9 Hc 12	730 Kcal 29,3 Prot 22,6 Lip 106.1 Hc 13	523 Kcal 21,2 Prot 17,1 Lip 70.1 Hc 14	792 Kcal 42,4 Prot 10,9 Lip 122.7 Hc 15
Crema de verduras Dados de pollo Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Rabas empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Mini burger de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
699 Kcal 29,4 Prot 30,4 Lip 74 Hc 18	546 Kcal 14,7 Prot 25,4 Lip 60.7 Hc 19	654 Kcal 28,1 Prot 17,5 Lip 91.8 Hc 20	504 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79.1 Hc 21	671 Kcal 29,5 Prot 29,7 Lip 86.5 Hc 22
Crema de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Burger de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
670 Kcal 31,9 Prot 26,7 Lip 77.9 Hc 25	657 Kcal 23,5 Prot 17,8 Lip 92.8 Hc 26	993 Kcal 39,5 Prot 25,7 Lip 144.5 Hc 27	620 Kcal 40,3 Prot 25,2 Lip 56.4 Hc 28	
Lentejas estofadas Tortilla francesa Queso Zumos de frutas Pan	Lasaña de ternera y requesón Crema de zanahorias con picatostes Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	

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.

