



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
601 Kcal 27 Prot 25,2 Lip 65,5 Hc 1	595 Kcal 32,4 Prot 15,8 Lip 77,4 Hc 2	578 Kcal 31,2 Prot 24,5 Lip 61 Hc 3	709 Kcal 35 Prot 23,4 Lip 88,5 Hc 4	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 5
Crema de champiñón Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Jamón york Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Lacón con aceite y pimentón Jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
597 Kcal 25,4 Prot 21,7 Lip 74,5 Hc 8	584 Kcal 33,2 Prot 13,8 Lip 80,2 Hc 9	332 Kcal 18,9 Prot 8 Lip 52,6 Hc 10	323 Kcal 7 Prot 9 Lip 52,5 Hc 11	450 Kcal 25,3 Prot 19,1 Lip 43,5 Hc 12
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Melocotón en almibar Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de gallo en salsa verde Jamón york Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla francesa de jamón york Jamón york Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Merluza en salsa de tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Filete de pollo guisado Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
544 Kcal 28,5 Prot 20,9 Lip 63,1 Hc 15	536 Kcal 27,7 Prot 14,7 Lip 70,9 Hc 16	789 Kcal 32,3 Prot 23,7 Lip 109,2 Hc 17	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 18	438 Kcal 29,3 Prot 9,8 Lip 57,4 Hc 19
Lentejas estofadas Tortilla de patata Jamón york Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Jamón york a la plancha zanahoria asada Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Merluza al horno Jamón york Fruta del tiempo Pan
530 Kcal 34,5 Prot 20,8 Lip 62,3 Hc 22	574 Kcal 23,1 Prot 32,7 Lip 45,7 Hc 23	459 Kcal 13,4 Prot 19,5 Lip 55,7 Hc 24	549 Kcal 33,7 Prot 25,8 Lip 45,2 Hc 25	533 Kcal 27,2 Prot 12,3 Lip 77 Hc 26
Alubias pintas con verduras Mini burger meat de ternera en salsa Jamón york Yogur sabor Pan	Crema de judías verdes Lomo de sajonia en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Tortilla francesa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo al ajillo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate ventresca de merluza a la provenzal Jamón york Fruta natural 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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.



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.



