



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
621 Kcal 26,5 Prot 27,5 Lip 62,9 Hc 3	873 Kcal 41,9 Prot 28,1 Lip 110,3 Hc 4	832 Kcal 56 Prot 31,3 Lip 83,9 Hc 5		668 Kcal 32,9 Prot 23,3 Lip 92,6 Hc 7
Crema de verduras Escalope empanado Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis boloñesa Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas guisadas Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
825 Kcal 21,8 Prot 39,4 Lip 97,9 Hc 10	511 Kcal 26,6 Prot 18,4 Lip 58,9 Hc 11	696 Kcal 37,9 Prot 26 Lip 87,3 Hc 12	668 Kcal 23,2 Prot 20 Lip 94,4 Hc 13	945 Kcal 35,5 Prot 48,8 Lip 92,5 Hc 14
Patatas con magro Rabas empanadas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas guisadas Mini burger de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Tallarines con verduras Filete de merluza empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Pote asturiano Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
632 Kcal 49,1 Prot 19,4 Lip 56,9 Hc 17	691 Kcal 35,3 Prot 27,5 Lip 75,2 Hc 18	1032 Kcal 25,5 Prot 32,9 Lip 151,7 Hc 19	768 Kcal 28,2 Prot 29 Lip 100,7 Hc 20	768 Kcal 31,6 Prot 24,6 Lip 98,6 Hc 21
Judías verdes con patata y zanahoria Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Sopa de picadillo Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Yogur sabor Pan	Lentejas con chorizo Croquetas y empanadillas Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y jamón york Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.



