



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
608 Kcal 34,4 Prot 36,6 Lip 70.5 Hc 1				
Judías verdes con patata y zanahoria Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan				
860 Kcal 31,5 Prot 34,2 Lip 106.2 Hc 4	647 Kcal 16,5 Prot 17,6 Lip 102 Hc 5	715 Kcal 37,9 Prot 16,2 Lip 101.7 Hc 6	764 Kcal 40,1 Prot 25,4 Lip 101 Hc 7	835 Kcal 36,2 Prot 35,1 Lip 90.4 Hc 8
Lentejas estofadas Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y atún Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Dados de pollo Patatas panadera Yogur sabor Pan
884 Kcal 19,9 Prot 29,5 Lip 128.9 Hc 11	554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70.6 Hc 12	707 Kcal 32,9 Prot 20,8 Lip 107.5 Hc 13	617 Kcal 25 Prot 26,8 Lip 67.2 Hc 14	839 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 105.6 Hc 15
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Mini burger de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan integral	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Salchichas frankfurt Patatas dado Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
797 Kcal 32,4 Prot 27,9 Lip 97.9 Hc 18	791 Kcal 32,9 Prot 30 Lip 96.4 Hc 19	1042 Kcal 28,1 Prot 19,2 Lip 100.6 Hc 20	770 Kcal 40,9 Prot 21,6 Lip 100.2 Hc 21	694 Kcal 34,3 Prot 24,1 Lip 82.2 Hc 22
Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Flan Pan	Garbanzos guisados Lomo asado a la manzana Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pescado Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Yogur sabor 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.

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.



