



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			709 Kcal 38 Prot 25,1 Lip 90.2 Hc	2 775 Kcal 34,2 Prot 34,7 Lip 78.7 Hc
			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
829 Kcal 17,8 Prot 29,1 Lip 118.1 Hc	6 546 Kcal 26,9 Prot 19,1 Lip 65.6 Hc	7 520 Kcal 26,9 Prot 18,6 Lip 71.7 Hc	8 579 Kcal 20,2 Prot 34,6 Lip 45.8 Hc	9 759 Kcal 37,2 Prot 24,5 Lip 91.8 Hc
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Mini burger meat de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan integral	Alubias pintas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Salchichas frescas Patatas dado Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
732 Kcal 30,3 Prot 26,6 Lip 87.2 Hc	13 702 Kcal 29,8 Prot 27,6 Lip 83.3 Hc	14 941 Kcal 25,9 Prot 15 Lip 87.1 Hc	15 650 Kcal 39,9 Prot 15,7 Lip 85.6 Hc	16 609 Kcal 30,2 Prot 22,1 Lip 70.8 Hc
Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz 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 Pollo asado en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pescado Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
664 Kcal 24,8 Prot 25,4 Lip 78.7 Hc	20 498 Kcal 23,8 Prot 26,5 Lip 39.3 Hc	21 577 Kcal 40,1 Prot 24,1 Lip 48.6 Hc	22 653 Kcal 25,3 Prot 23 Lip 90.3 Hc	23 768 Kcal 42,2 Prot 19,4 Lip 98.3 Hc
Espaguetis boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor	Judías verdes con patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas Yogur sabor	Alubias blancas con chorizo Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Tarrina de helado
714 Kcal 18,2 Prot 33,6 Lip 80.7 Hc	27 697 Kcal 30 Prot 24,1 Lip 93.2 Hc	28 659 Kcal 27,2 Prot 27,2 Lip 75.8 Hc	29 682 Kcal 32,8 Prot 20,1 Lip 91.3 Hc	30 826 Kcal 27,8 Prot 35,4 Lip 103.8 Hc
Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Lentejas guisadas San jacob Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Natillas Pan

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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.

