



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

521 Kcal 22,5 Prot 32,1 Lip 32.4 Hc	5	590 Kcal 19,2 Prot 17,7 Lip 88,1 Hc	6	5871 Kcal 28,6 Prot 368,1 Lip 611.7 Hc	7	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc	8		
Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Dulce Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			
615 Kcal 32,6 Prot 29,7 Lip 52.4 Hc	11	748 Kcal 27 Prot 32,1 Lip 87,5 Hc	12	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc	13	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc	14	489 Kcal 26,7 Prot 9,5 Lip 72,4 Hc	15
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
634 Kcal 24 Prot 22,9 Lip 79.3 Hc	18	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc	19	592 Kcal 23,8 Prot 21,2 Lip 74,2 Hc	20	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc	21	703 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 95.1 Hc	22
Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Crema de champiñones Filete de pavo en salsa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
926 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.7 Hc	25	576 Kcal 19 Prot 18,6 Lip 80.9 Hc	26	584 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 55,3 Hc	27	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc	28	460 Kcal 19,9 Prot 8,4 Lip 75.3 Hc	29
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	

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

Incluye fibra en tu dieta

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.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.

