



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47,6 Hc 6 | 620 Kcal 19,7 Prot 20,3 Lip 87,6 Hc 7 | 541 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 74,4 Hc 8 | 523 Kcal 39,2 Prot 20,8 Lip 44.1 Hc 9 | 896 Kcal 36,2 Prot 30,1 Lip 113,9 Hc 10 |
| Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos | Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos |
| 555 Kcal 11,5 Prot 19 Lip 80,8 Hc 13 | 596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14 | | 386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc 16 | 784 Kcal 38 Prot 39,6 Lip 71,8 Hc 17 |
| Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | | Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos |
| 544 Kcal 25,2 Prot 13,1 Lip 77,1 Hc 20 | 571 Kcal 27 Prot 27 Lip 51.5 Hc 21 | 556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69,6 Hc 22 | 542 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 45.1 Hc 23 | 693 Kcal 23,8 Prot 11,8 Lip 121 Hc 24 |
| Espaguetis con verduras s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Arroz y tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos |
| 712 Kcal 27,6 Prot 31,4 Lip 70,2 Hc 27 | 443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc 28 | 756 Kcal 25,3 Prot 30,5 Lip 94,3 Hc 29 | 426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc 30 | 601 Kcal 31,6 Prot 27,2 Lip 53 Hc 31 |
| Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos | Macarrones boloñesa s/g Caella a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos | Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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.

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.

