



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

532 Kcal 25 Prot 25,2 Lip 50 Hc	6	643 Kcal 26,1 Prot 20,8 Lip 83.5 Hc	7	552 Kcal 23,1 Prot 21 Lip 76.8 Hc	8	534 Kcal 42,3 Prot 20,2 Lip 44.3 Hc	9	1056 Kcal 23,6 Prot 18,2 Lip 102.1 Hc	10
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	
565 Kcal 17,2 Prot 18,9 Lip 76.6 Hc	13	607 Kcal 25,3 Prot 20,6 Lip 66.8 Hc	14			535 Kcal 25,3 Prot 21,2 Lip 59.5 Hc	16	795 Kcal 39,8 Prot 38,8 Lip 74.2 Hc	17
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan				Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	
627 Kcal 26 Prot 22,1 Lip 75.3 Hc	20	582 Kcal 28,9 Prot 26,2 Lip 53.9 Hc	21	566 Kcal 21,9 Prot 22,6 Lip 72 Hc	22	553 Kcal 38,2 Prot 23,8 Lip 45.3 Hc	23	1173 Kcal 25,6 Prot 20 Lip 124.7 Hc	24
Macarrones con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
723 Kcal 29,4 Prot 30,6 Lip 72.6 Hc	27	454 Kcal 15,3 Prot 17,6 Lip 53.9 Hc	28	761 Kcal 31,1 Prot 29,4 Lip 90.9 Hc	29	438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc	30	611 Kcal 33,4 Prot 26,4 Lip 55.4 Hc	31
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo 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.

