



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

641 Kcal 23,7 Prot 23,8 Lip 82 Hc 9	582 Kcal 17,9 Prot 32,2 Lip 53.8 Hc 10	685 Kcal 29,1 Prot 35,5 Lip 65,9 Hc 11	580 Kcal 38,1 Prot 28,6 Lip 40.5 Hc 12	672 Kcal 41,3 Prot 12,2 Lip 91.8 Hc 13
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan integral	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
405 Kcal 21,7 Prot 23,7 Lip 25.9 Hc 16	456 Kcal 19,3 Prot 16,9 Lip 64.1 Hc 17	73 Kcal 1,8 Prot 0,2 Lip 15.9 Hc 18	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63.7 Hc 19	630 Kcal 15,1 Prot 31,6 Lip 72.1 Hc 20
Sopa de tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
608 Kcal 27 Prot 21,7 Lip 78.7 Hc 23	583 Kcal 25,8 Prot 14,1 Lip 86.2 Hc 24	622 Kcal 27,5 Prot 30,2 Lip 60.1 Hc 25	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104.2 Hc 26	593 Kcal 45 Prot 25,6 Lip 43.4 Hc 27
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66.5 Hc 30				
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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.

