



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes						
760 Kcal 27,9 Prot 32,1 Lip 89.7 Hc		1	501 Kcal 21 Prot 21 Lip 61.1 Hc		2	681 Kcal 24,6 Prot 19,6 Lip 99.1 Hc		3	614 Kcal 35,6 Prot 27,5 Lip 55.6 Hc		4			
Macarrones con tomate s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
627 Kcal 19,8 Prot 22,3 Lip 83.5 Hc		7	551 Kcal 21,1 Prot 23,3 Lip 62.5 Hc		8	549 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64.9 Hc		9	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc		10	710 Kcal 29,1 Prot 42,7 Lip 51.2 Hc		11
Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos		Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
600 Kcal 28,2 Prot 24,3 Lip 63.9 Hc		14	623 Kcal 30,7 Prot 21,5 Lip 74.3 Hc		15	482 Kcal 21,1 Prot 19 Lip 61.8 Hc		16	521 Kcal 36,8 Prot 18,2 Lip 48 Hc		17	466 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48.6 Hc		18
Judías verdes con tomate Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Ensalada de pasta s/g Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc		21	625 Kcal 19,8 Prot 22,3 Lip 83.2 Hc		22	549 Kcal 21,4 Prot 21,7 Lip 65 Hc		23	914 Kcal 35 Prot 24,4 Lip 135.2 Hc		24	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc		25
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Gelatina de sabores Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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?

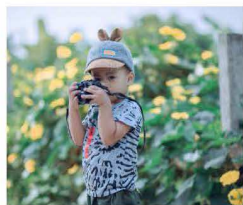


Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo









La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Y, EN VERANO...



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros. 
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscale en la playa, la piscina o con duchas frescas. 
- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
 - Espera a terminar la digestión.
 - Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
 - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
 - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos. 
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes. 
- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores. 
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua. 
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
 - Usa gafas de sol (con cristales homologados). 
 - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel. 
 - Busca la sombra y usa sombrilla.
 - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.