



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|--|
| | | | 648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86.1 Hc | 6 822 Kcal 35,9 Prot 42,7 Lip 86.1 Hc 7 |
| | | | Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan | Patatas con bechamel Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan |
| 768 Kcal 27 Prot 25,5 Lip 102,4 Hc 10 | 569 Kcal 18,8 Prot 27,4 Lip 60,6 Hc 11 | 827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97,3 Hc 12 | 609 Kcal 40,3 Prot 25,1 Lip 53,8 Hc 13 | 842 Kcal 46 Prot 11 Lip 131,1 Hc 14 |
| Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan | Sopa de ave con fideos Jamonicos 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 |
| 711 Kcal 28,9 Prot 28,8 Lip 83,1 Hc 17 | 514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65,6 Hc 18 | 724 Kcal 34,6 Prot 20,4 Lip 99,2 Hc 19 | 648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86,1 Hc 20 | 726 Kcal 17,9 Prot 32,1 Lip 88,7 Hc 21 |
| Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan | Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan | Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno 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 |
| 816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86,8 Hc 24 | 765 Kcal 27,2 Prot 20,4 Lip 113,1 Hc 25 | 550 Kcal 23,8 Prot 27 Lip 51,6 Hc 26 | 830 Kcal 32,7 Prot 13,4 Lip 142,2 Hc 27 | 635 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 59,8 Hc 28 |
| Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan | Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan | Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan | Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustaceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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.

¿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.

