



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
782 Kcal 27 Prot 25,6 Lip 105,7 Hc <b>3</b> Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral	583 Kcal 18,8 Prot 27,5 Lip 63,9 Hc <b>4</b> Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97,3 Hc <b>5</b> Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan		856 Kcal 46,1 Prot 11 Lip 134,5 Hc <b>7</b> Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
725 Kcal 28,9 Prot 28,9 Lip 86,4 Hc <b>10</b> Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65,6 Hc <b>11</b> Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	738 Kcal 34,6 Prot 20,5 Lip 102,5 Hc <b>12</b> Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89,4 Hc <b>13</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	740 Kcal 17,9 Prot 32,2 Lip 92,1 Hc <b>14</b> 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 <b>17</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	844 Kcal 32,7 Prot 13,4 Lip 145,5 Hc <b>18</b> Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	564 Kcal 23,9 Prot 27,1 Lip 55 Hc <b>19</b> Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	4867 Kcal 27,1 Prot 52,1 Lip 1081 Hc <b>20</b> Ravioli con tomate Nuggets de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	535 Kcal 36,6 Prot 14,3 Lip 63,2 Hc <b>21</b> Sopa de puchero Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras 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 gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.



