



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

723 Kcal 31,1 Prot 34 Lip 72.6 Hc	3	605 Kcal 26,7 Prot 12,4 Lip 90.8 Hc	4	577 Kcal 25,1 Prot 25,3 Lip 61.3 Hc	5	749 Kcal 35,7 Prot 13,5 Lip 118.7 Hc	6	722 Kcal 42,3 Prot 42,2 Lip 42.8 Hc	7
-----------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	--------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------

Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Bacalao a la vizcaina Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
---	--	--	--	---

649 Kcal 32,4 Prot 21,7 Lip 76.3 Hc	10	542 Kcal 23,4 Prot 22,2 Lip 66.3 Hc	11	574 Kcal 24,7 Prot 20,3 Lip 71.1 Hc	12	609 Kcal 32,6 Prot 22,1 Lip 76.1 Hc	13	523 Kcal 33,3 Prot 15,9 Lip 61.3 Hc	14
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
--	--	--	---	---

570 Kcal 24,3 Prot 20 Lip 67.2 Hc	17	611 Kcal 32,3 Prot 15,3 Lip 83.2 Hc	18	685 Kcal 30 Prot 27,5 Lip 79.5 Hc	19	1189 Kcal 29 Prot 37,6 Lip 180.8 Hc	20	511 Kcal 25,8 Prot 21,6 Lip 52.4 Hc	21
-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Crema de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan	Coditos con tomate Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulce Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Panaché 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.

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.

