



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	1 510 Kcal 19,7 Prot 22,5 Lip 56.5 Hc
			Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Mini burger meat de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
600 Kcal 26,4 Prot 28,9 Lip 61.7 Hc	402 Kcal 11,7 Prot 11,2 Lip 61.2 Hc	447 Kcal 19,4 Prot 19,7 Lip 46.8 Hc	671 Kcal 18,3 Prot 22,3 Lip 97.3 Hc	594 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 57.3 Hc
5	6	7	8	9
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos a la carbonara Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan
	688 Kcal 19,2 Prot 29,7 Lip 85.6 Hc	559 Kcal 30,2 Prot 18,9 Lip 66.5 Hc	326 Kcal 6,5 Prot 11,2 Lip 49.3 Hc	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc
	13	14	15	16
	Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Pasta con champiñón Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
568 Kcal 32,8 Prot 14,7 Lip 74.9 Hc	537 Kcal 26,4 Prot 21 Lip 59.7 Hc	593 Kcal 27 Prot 23,7 Lip 70.2 Hc	541 Kcal 24,7 Prot 30 Lip 42 Hc	606 Kcal 29,9 Prot 22,6 Lip 69.7 Hc
19	20	21	22	23
Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Arroz del señoret Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
640 Kcal 23,7 Prot 28,3 Lip 71.9 Hc	370 Kcal 11,9 Prot 12,8 Lip 50.6 Hc	698 Kcal 25,2 Prot 30,1 Lip 80.8 Hc	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	793 Kcal 41,6 Prot 25 Lip 98.1 Hc
26	27	28	29	30
Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.

