



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

	422 Kcal 21,1 Prot 17,7 Lip 43.6 Hc 7	779 Kcal 33,6 Prot 35,7 Lip 83.5 Hc 8	618 Kcal 19,1 Prot 32,5 Lip 60.8 Hc 9	587 Kcal 38,8 Prot 27,3 Lip 44.5 Hc 10
	Arroz tres delicias Mini burger meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral	Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan
633 Kcal 15,5 Prot 23,2 Lip 89.7 Hc 13	444 Kcal 19,7 Prot 13,7 Lip 126.8 Hc 14	618 Kcal 30,5 Prot 20,6 Lip 76.3 Hc 15	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc 16	669 Kcal 21,7 Prot 24,3 Lip 89 Hc 17
Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Espirales al ajillo Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
703 Kcal 26 Prot 30,6 Lip 79.9 Hc 20	765 Kcal 20,5 Prot 29,8 Lip 102.3 Hc 21	651 Kcal 28,6 Prot 29,9 Lip 66.5 Hc 22	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104.2 Hc 23	586 Kcal 46,2 Prot 20,8 Lip 50.6 Hc 24
Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
564 Kcal 23,8 Prot 16,8 Lip 78.3 Hc 27	603 Kcal 27,8 Prot 26,2 Lip 67.1 Hc 28	648 Kcal 28,4 Prot 24,6 Lip 76.4 Hc 29	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc 30	
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	

Leyendas:

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

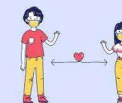
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS