



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	564 Kcal 26,3 Prot 25,6 Lip 126.7 Hc 1	577 Kcal 26,3 Prot 21,7 Lip 68.4 Hc 2	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc 3	707 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 75.7 Hc 4
	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan	Macarrones con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
		610 Kcal 34,4 Prot 29,2 Lip 55.9 Hc 9	574 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 65.9 Hc 10	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 11
		Lentejas con chorizo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
402 Kcal 7,6 Prot 7,3 Lip 75.3 Hc 14	639 Kcal 24,3 Prot 30,6 Lip 75.5 Hc 15	561 Kcal 27,1 Prot 15,1 Lip 77.1 Hc 16	664 Kcal 29,4 Prot 27,5 Lip 70.8 Hc 17	527 Kcal 29 Prot 30,8 Lip 31.4 Hc 18
Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Pan	Espaguetis carbonara Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
4772 Kcal 33,6 Prot 33,9 Lip 1094.8 Hc 21	605 Kcal 32,8 Prot 22,8 Lip 69.6 Hc 22			
Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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.



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.

