

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc 1	541 Kcal 25,4 Prot 32,8 Lip 45,6 Hc 2	515 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 62.2 Hc 3	632 Kcal 43,9 Prot 28,3 Lip 49.2 Hc 4
	Crema de puerro Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas a la vinagreta Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Lacón con aceite y pimentón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Tarrina de helado Pan
651 Kcal 29,6 Prot 27,4 Lip 67.4 Hc 7	626 Kcal 23,1 Prot 28 Lip 72.9 Hc 8	687 Kcal 23,5 Prot 41,9 Lip 52,5 Hc 9	584 Kcal 29,5 Prot 23,8 Lip 61.9 Hc 10	652 Kcal 28,1 Prot 34,4 Lip 55.1 Hc 11
Espaguetis carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Ensaladilla rusa Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
602 Kcal 21,7 Prot 15,5 Lip 92.9 Hc 14	542 Kcal 18,4 Prot 13,4 Lip 84.9 Hc 15	218 Kcal 23,7 Prot 6,4 Lip 16.2 Hc 16	715 Kcal 43,9 Prot 31,2 Lip 62.5 Hc 17	523 Kcal 22,1 Prot 25,5 Lip 63.6 Hc 18
Arroz con tomate ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lasaña casera de ternera Crema de verduras Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta y manzana Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
627 Kcal 26,5 Prot 35,2 Lip 49.7 Hc 21	681 Kcal 24 Prot 34 Lip 69.9 Hc 22	671 Kcal 55,9 Prot 32,5 Lip 37,3 Hc 23	564 Kcal 26,2 Prot 26,5 Lip 54.3 Hc 24	732 Kcal 27,4 Prot 26,5 Lip 94.5 Hc 25
Ensalada de huevo, patata y atún Salchichas cocidas al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Fideua de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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?

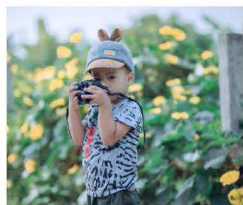


Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo









La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Y, EN VERANO...



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros. 
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas. 
- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda: 
 - Espera a terminar la digestión.
 - Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
 - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
 - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes. 
- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores. 
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua. 
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes: 
 - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
 - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel. 
 - Busca la sombra y usa sombrilla.
 - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.