

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|--|
| | 513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc 1 | 523 Kcal 25,4 Prot 25,7 Lip 116.7 Hc 2 | 515 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 62.2 Hc 3 | 589 Kcal 42 Prot 23,3 Lip 51.8 Hc 4 |
| | Crema de puerro Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas estofadas 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 Gelatina de sabores 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 | 691 Kcal 29,3 Prot 35,7 Lip 60 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 Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan |
| 602 Kcal 21,7 Prot 15,5 Lip 92.9 Hc 14 | 684 Kcal 31 Prot 26,9 Lip 79.3 Hc 15 | 473 Kcal 31,8 Prot 9,7 Lip 63 Hc 16 | 661 Kcal 20,5 Prot 35,8 Lip 62.3 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 | Crema de verduras Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan | Coditos con tomate Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave con fideos Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan | Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan |
| 685 Kcal 33,5 Prot 33,6 Lip 63.2 Hc 21 | 634 Kcal 21,8 Prot 24,4 Lip 80.1 Hc 22 | 789 Kcal 58,6 Prot 29,6 Lip 69.5 Hc 23 | | |
| Lentejas guisadas Salchichas cocidas al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | Paella mixta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan | Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor 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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

¿Y para cenar?

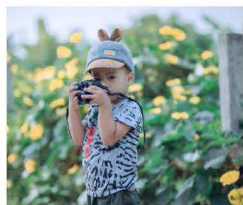


Si has comido:

- 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



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.