

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc <b>1</b>	650 Kcal 28,4 Prot 35,4 Lip 59,3 Hc <b>2</b>	544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc <b>3</b>	541 Kcal 38,1 Prot 18,7 Lip 54.2 Hc <b>4</b>
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Gelatina de sabores Pan sin alérgenos
628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc <b>7</b>	863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc <b>8</b>	485 Kcal 14,6 Prot 25 Lip 46.6 Hc <b>9</b>	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc <b>10</b>	677 Kcal 29 Prot 28,9 Lip 73 Hc <b>11</b>
Espaguetis con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de patata Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc <b>14</b>	685 Kcal 25,5 Prot 40,3 Lip 54.6 Hc <b>15</b>	520 Kcal 27,4 Prot 11,7 Lip 75.9 Hc <b>16</b>	620 Kcal 24,9 Prot 35,9 Lip 44.9 Hc <b>17</b>	524 Kcal 21,3 Prot 21,7 Lip 70.2 Hc <b>18</b>
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
586 Kcal 31,9 Prot 25,4 Lip 58.7 Hc <b>21</b>	576 Kcal 16,5 Prot 19 Lip 79.9 Hc <b>22</b>	650 Kcal 39,6 Prot 31,1 Lip 51 Hc <b>23</b>		
Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con pollo Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos		

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.



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.