

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

676 Kcal 20,3 Prot 30 Lip 78.8 Hc 2	612 Kcal 27,2 Prot 29,1 Lip 71 Hc 3	660 Kcal 28,8 Prot 18,9 Lip 91.3 Hc 4	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc 5	
Crema de calabacín y queso Rodaja de merluza al huevo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Caella empanada Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
605 Kcal 28 Prot 25,3 Lip 65.7 Hc 10	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 11	574 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 65.9 Hc 12	617 Kcal 32,4 Prot 29,3 Lip 65.1 Hc 13	
	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
402 Kcal 7,6 Prot 7,3 Lip 75.3 Hc 16	587 Kcal 24,2 Prot 27,1 Lip 64.8 Hc 17	571 Kcal 33,1 Prot 13,6 Lip 76.7 Hc 18	4859 Kcal 31,7 Prot 39,8 Lip 1105.5 Hc 19	527 Kcal 29 Prot 30,8 Lip 31.4 Hc 20
Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Filete de bacalao rebozado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulce Bolsa sorpresa Pan	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito 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.

El hombre es lo que come (Lucrecio).

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 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.

