

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

| | | | | | | | |
|--|-----------|---|-----------|--|-----------|---|--|
| 656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc | 2 | 458 Kcal 15,4 Prot 30,4 Lip 30.9 Hc | 3 | 820 Kcal 24,2 Prot 25,3 Lip 117.9 Hc | 4 | 536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc | 5 |
| Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Arroz y tomate Caella a la andaluza Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan sin alérgenos | | Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| | | 514 Kcal 26,5 Prot 19,5 Lip 57.2 Hc | 10 | 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc | 11 | 524 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 76.2 Hc | 12 |
| | | Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89.3 Hc | 16 | 548 Kcal 20,9 Prot 21,5 Lip 65.7 Hc | 17 | 676 Kcal 30,4 Prot 20,2 Lip 82.1 Hc | 18 | 9795 Kcal 18,9 Prot 371 Lip 1602.8 Hc | 19 |
| Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Crema de espárragos Bacalao a la andaluza Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Espirales al ajillo s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Dulce Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Quesito Pan sin alérgenos |
| | | | | | | | 20 |

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.

