

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

656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc	<b>2</b>	458 Kcal 15,4 Prot 30,4 Lip 30.9 Hc	<b>3</b>	820 Kcal 24,2 Prot 25,3 Lip 117.9 Hc	<b>4</b>	536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc	<b>5</b>
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 Jamonicitos 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	<b>10</b>	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	<b>11</b>	524 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 76.2 Hc	<b>12</b>
		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	<b>16</b>	548 Kcal 20,9 Prot 21,5 Lip 65.7 Hc	<b>17</b>	676 Kcal 30,4 Prot 20,2 Lip 82.1 Hc	<b>18</b>	9795 Kcal 18,9 Prot 371 Lip 1602.8 Hc	<b>19</b>
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

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.

