

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

578 Kcal 26,7 Prot 29,5 Lip 50,9 Hc 3	643 Kcal 32,4 Prot 14,6 Lip 94,6 Hc 4	761 Kcal 31,7 Prot 31 Lip 87,1 Hc 5	594 Kcal 43,5 Prot 23,4 Lip 51,1 Hc 6	696 Kcal 35,2 Prot 22,4 Lip 82,4 Hc 7
Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Quesito Pan	Ensalada de arroz Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Yogur sabor Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Caella a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
611 Kcal 29,8 Prot 16,1 Lip 81,4 Hc 10	543 Kcal 29,2 Prot 21 Lip 65,8 Hc 11	639 Kcal 19,4 Prot 24,8 Lip 86,7 Hc 12	636 Kcal 29,6 Prot 25 Lip 71 Hc 13	710 Kcal 40,3 Prot 30,4 Lip 74,8 Hc 14
Ensalada a la italiana Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con magro Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas al vapor Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Dados de pollo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
572 Kcal 30,2 Prot 28,8 Lip 44,6 Hc 17	701 Kcal 34,5 Prot 27,7 Lip 72,3 Hc 18	650 Kcal 37,5 Prot 29,3 Lip 65,2 Hc 19	1290 Kcal 39,8 Prot 40,2 Lip 166,7 Hc 20	573 Kcal 25,9 Prot 27,3 Lip 55,4 Hc 21
Judías verdes rehogadas Lomo de sajonia plancha Patatas dado Yogur sabor Pan	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Huevos fritos Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Hamburguesa alcesa Patatas chips Tarrina de helado Pan	Ensalada campera Salchichas cocidas al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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.

