

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	574 Kcal 30,4 Prot 23,6 Lip 74.4 Hc 1	531 Kcal 23,8 Prot 22,1 Lip 56,9 Hc 2	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 3	562 Kcal 34,5 Prot 19,1 Lip 59 Hc 4
	Judías pintas con verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos 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 Ternera asada en su jugo Puré de manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
712 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 114.5 Hc 7	540 Kcal 24 Prot 26,3 Lip 51.5 Hc 8	313 Kcal 21,6 Prot 10,5 Lip 28,9 Hc 9	529 Kcal 34,4 Prot 22,1 Lip 47.6 Hc 10	755 Kcal 30,4 Prot 36,8 Lip 72.8 Hc 11
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
407 Kcal 12,4 Prot 21,6 Lip 37.2 Hc 14	511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 58 Hc 15	516 Kcal 32,9 Prot 20,1 Lip 49.4 Hc 16	446 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 73.7 Hc 17	598 Kcal 23,4 Prot 21,2 Lip 78.4 Hc 18
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espinacas rehogadas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
1026 Kcal 22,7 Prot 20,6 Lip 98.7 Hc 21	844 Kcal 32,8 Prot 34,7 Lip 91.7 Hc 22	628 Kcal 23 Prot 23,2 Lip 80.9 Hc 23	579 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 53.5 Hc 24	547 Kcal 23,8 Prot 23,8 Lip 59.4 Hc 25
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Flan Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Atún con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
593 Kcal 21,5 Prot 19,3 Lip 79.7 Hc 28	865 Kcal 21,3 Prot 64,7 Lip 48.2 Hc 29			
Espaguetis al ajillo s/g Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo 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.

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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.



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

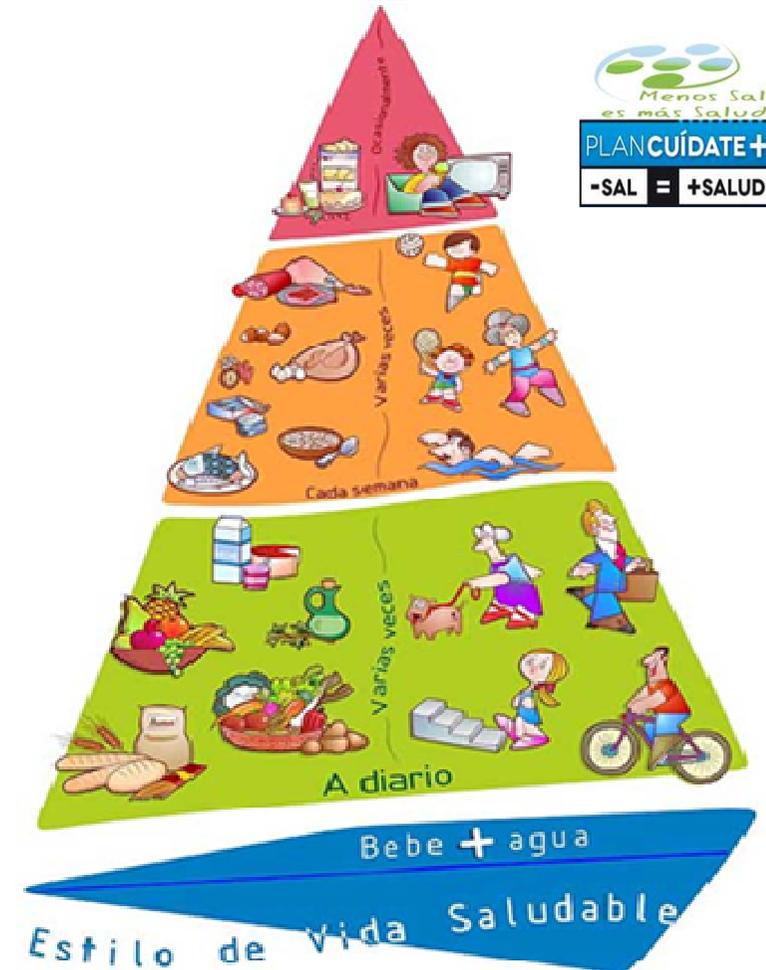
¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras 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.