

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
626 Kcal 20 Prot 26,3 Lip 73.1 Hc	1	618 Kcal 36 Prot 29,4 Lip 63.1 Hc	2	647 Kcal 33 Prot 18,4 Lip 76.2 Hc	3	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	4	667 Kcal 24,9 Prot 24,6 Lip 86.5 Hc	5
Patatas guisadas con verduras Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Natillas Pan molde sin alérgenos		Judías pintas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Salmón al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
<div>ALCESA</div>									
898 Kcal 30 Prot 37,3 Lip 109.3 Hc	8	504 Kcal 21,4 Prot 21,5 Lip 49.6 Hc	9	585 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 55.4 Hc	10	610 Kcal 24,5 Prot 32,2 Lip 55.6 Hc	11		
Arroz con verduras Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes rehogadas triturasdas Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			
<div>ALCESA</div>									
<div>ALCESA</div>									
				549 Kcal 33,7 Prot 21,8 Lip 53.8 Hc	24	555 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85.7 Hc	25	531 Kcal 37,3 Prot 23,4 Lip 42 Hc	26
				Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Danonino Petitdino Pan molde sin alérgenos	
<div>ALCESA</div>									
616 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 66.6 Hc	29	790 Kcal 27,7 Prot 48,8 Lip 55.9 Hc	30						
Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde 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.

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S

[www.alcesa.es](http://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.

