

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
735 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 87.9 Hc 1 Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Natillas Pan	765 Kcal 31,3 Prot 31,7 Lip 99.1 Hc 2 Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	773 Kcal 36 Prot 26,2 Lip 94.9 Hc 3 Crema de calabacín y queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	648 Kcal 33,5 Prot 23,2 Lip 81.5 Hc 4 Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	817 Kcal 41,1 Prot 30,1 Lip 96.5 Hc 5 Espirales con tomate y atún Salmon al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
960 Kcal 37,2 Prot 40,6 Lip 110 Hc 8 Arroz tres delicias Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	618 Kcal 19,7 Prot 27,8 Lip 66.7 Hc 9 Crema de judías verdes Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	740 Kcal 33,5 Prot 21,1 Lip 102.9 Hc 10 Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	1145 Kcal 39,6 Prot 71,5 Lip 106.4 Hc 11 Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas Pan	
		622 Kcal 28,7 Prot 20,8 Lip 78.9 Hc 24	667 Kcal 32,5 Prot 15,3 Lip 97.1 Hc 25	671 Kcal 44,2 Prot 26,6 Lip 61.7 Hc 26
		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Danonino Petitdino Pan
754 Kcal 38,9 Prot 31,2 Lip 86 Hc 29 Lentejas estofadas Huevos fritos Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	787 Kcal 19,6 Prot 34,3 Lip 95.7 Hc 30 Patatas estofadas Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral			

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.

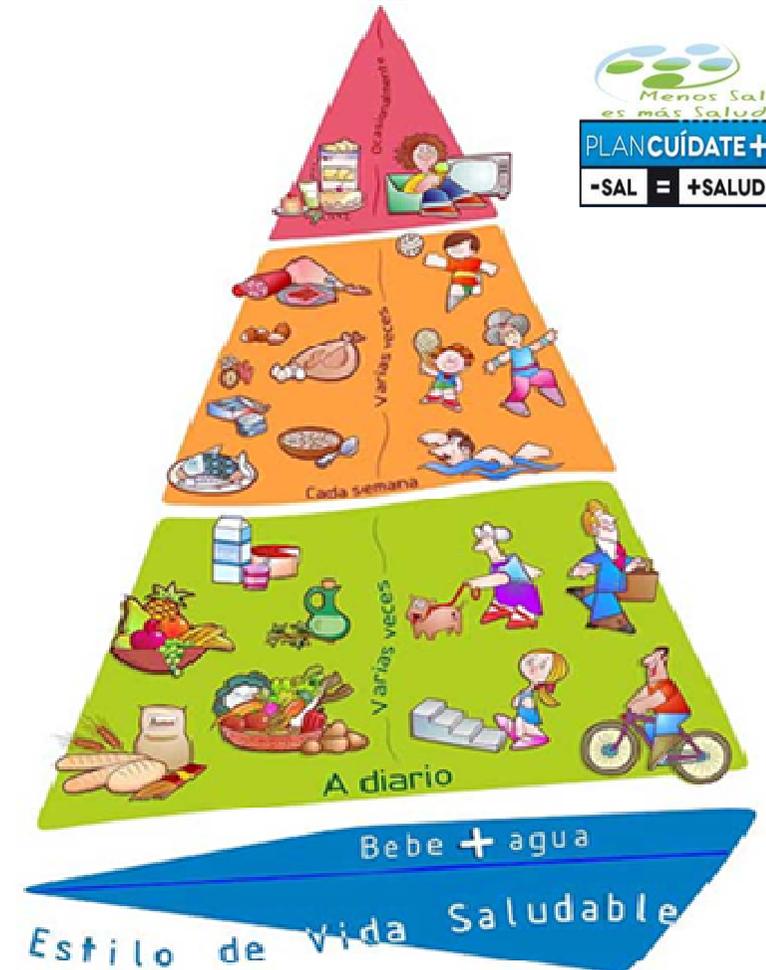
¿Y para cenar?

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.

