

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

	912 Kcal 29,4 Prot 39,3 Lip 113.9 Hc	8	751 Kcal 33,4 Prot 29,2 Lip 86.4 Hc	9	659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc	10	671 Kcal 35,8 Prot 22,9 Lip 81.6 Hc	11	
	Arroz con aceitunas y magro Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Chocolate a la taza Pan		Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		
773 Kcal 32,1 Prot 41,1 Lip 73.1 Hc	14	623 Kcal 46,6 Prot 12,9 Lip 92.7 Hc	15	705 Kcal 22,5 Prot 20,2 Lip 101.8 Hc	16	692 Kcal 31,8 Prot 24,8 Lip 87.6 Hc	17	695 Kcal 23,9 Prot 29,8 Lip 79.2 Hc	18
Sopa de fideos integrales Magro con tomate y verdura Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas guisadas Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Lasaña casera de ternera Crema de zanahorias con picatostes Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
752 Kcal 31,2 Prot 29,8 Lip 85.3 Hc	21	619 Kcal 30 Prot 20,6 Lip 87 Hc	22	921 Kcal 35 Prot 19,4 Lip 147.7 Hc	23	608 Kcal 34,4 Prot 36,6 Lip 70.5 Hc	24	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89.4 Hc	25
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	
696 Kcal 22,6 Prot 31 Lip 84.4 Hc	28	1625 Kcal 90 Prot 53,3 Lip 188.6 Hc	29	791 Kcal 32,9 Prot 30 Lip 96.4 Hc	30	712 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 101.3 Hc	31		
Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de lluvia Albóndigas de ternera en salsa Brócoli salteado Danonino Petittidino Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan			

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.L.

www.alcesa.es

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

890 Kcal 25,1 Prot 40,5 Lip 101.7 Hc	8	570 Kcal 32 Prot 18,1 Lip 67.5 Hc	9	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc	10	608 Kcal 27,9 Prot 22,1 Lip 72.9 Hc	11
	Arroz con magro Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Chocolate a la taza Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
673 Kcal 24,7 Prot 37,5 Lip 59.2 Hc	14	495 Kcal 37,1 Prot 12,6 Lip 71.4 Hc	15	854 Kcal 33,6 Prot 43,3 Lip 76.9 Hc	16	655 Kcal 48,2 Prot 24,6 Lip 62.5 Hc	17
Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
608 Kcal 26 Prot 21,6 Lip 72.5 Hc	21	562 Kcal 30,8 Prot 20,1 Lip 71.6 Hc	22	981 Kcal 26,4 Prot 39,1 Lip 128.5 Hc	23	568 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 55.9 Hc	24
Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes con patatas Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	
602 Kcal 25,7 Prot 26,6 Lip 61.1 Hc	28	1600 Kcal 86,7 Prot 59,3 Lip 172.9 Hc	29	604 Kcal 30,5 Prot 24,8 Lip 63 Hc	30	630 Kcal 25,9 Prot 21,1 Lip 80.1 Hc	31
Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Brócoli salteado Danonino Petittidino Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón 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			

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.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.

