

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

699 Kcal 22,6 Prot 31 Lip 85.1 Hc	5	611 Kcal 34,3 Prot 36,6 Lip 71.2 Hc	6	794 Kcal 32,9 Prot 30,1 Lip 97.1 Hc	7	672 Kcal 35 Prot 24,5 Lip 85.4 Hc	8	1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201.1 Hc	9
Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Pasta con champiñón Pollo con castañas Patatas panadera Quesito y membrillo Pan		Sopa de lluvia Magro con tomate y verdura Patatas dado Danonino Petitdino Pan	
767 Kcal 38,9 Prot 32,6 Lip 85.6 Hc	12	775 Kcal 17,3 Prot 33,3 Lip 98.6 Hc	13	715 Kcal 37,9 Prot 16,2 Lip 101.7 Hc	14	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc	15	489 Kcal 10,9 Prot 12,9 Lip 81.2 Hc	16
Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate y atún Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Burritos de ternera Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	
887 Kcal 19,8 Prot 29,5 Lip 129.6 Hc	19	609 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 72 Hc	20	710 Kcal 32,9 Prot 20,8 Lip 108.2 Hc	21	588 Kcal 22,6 Prot 25 Lip 67.3 Hc	22	842 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 106.3 Hc	23
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Filete de pollo guisado Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan		Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan integral		Menestra de verduras Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
800 Kcal 32,3 Prot 27,9 Lip 98.7 Hc	26	738 Kcal 39,6 Prot 29,6 Lip 84.2 Hc	27	679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93.7 Hc	28	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc	29	840 Kcal 34,5 Prot 39 Lip 85.1 Hc	30
Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Huevos fritos Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Patatas con bechamel Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	

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

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.

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

605 Kcal 25,7 Prot 26,6 Lip 61.9 Hc	5	545 Kcal 30,8 Prot 37,1 Lip 57.3 Hc	6	587 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 56 Hc	7	776 Kcal 34,7 Prot 38,9 Lip 78.8 Hc	8	1746 Kcal 87,1 Prot 69,4 Lip 187.1 Hc	9
Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes con patatas Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito y membrillo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Danonino Petítdino Pan molde sin alérgenos	
640 Kcal 31,5 Prot 26,2 Lip 71.4 Hc	12	465 Kcal 23,2 Prot 16,8 Lip 51.2 Hc	13	618 Kcal 27,3 Prot 19,4 Lip 79.6 Hc	14	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	15	755 Kcal 27,8 Prot 39,4 Lip 72.2 Hc	16
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
686 Kcal 19,1 Prot 21,3 Lip 99.5 Hc	19	534 Kcal 24,7 Prot 21 Lip 61.5 Hc	20	604 Kcal 36 Prot 27,6 Lip 63.5 Hc	21	560 Kcal 18,4 Prot 29,3 Lip 55.4 Hc	22	712 Kcal 25,5 Prot 29,2 Lip 81.2 Hc	23
Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Filete de pollo guisado Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Judías pintas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.2 Hc	26	670 Kcal 41,9 Prot 24,8 Lip 70.7 Hc	27	623 Kcal 26,3 Prot 21,3 Lip 77.6 Hc	28	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	29	615 Kcal 26,5 Prot 29,1 Lip 60.8 Hc	30
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras 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.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.

