

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

567 Kcal 27,3 Prot 18,8 Lip 70.5 Hc	2	612 Kcal 27,2 Prot 29,1 Lip 71 Hc	3	674 Kcal 29 Prot 19,1 Lip 94.3 Hc	4	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc	5		
Crema de calabacín y queso Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Caella empanada Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan			
603 Kcal 27,9 Prot 32,4 Lip 49 Hc	9	721 Kcal 23 Prot 33,6 Lip 80,6 Hc	10	839 Kcal 28,2 Prot 24,3 Lip 125.8 Hc	11	529 Kcal 24,2 Prot 31,2 Lip 38.1 Hc	12	617 Kcal 32,4 Prot 29,3 Lip 65.1 Hc	13
Sopa de pescado Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan		Macarrones con verduras Rodaja de merluza al huevo Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan integral		Arroz a banda Pizza de jamón y queso Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	
811 Kcal 23,3 Prot 42,1 Lip 84.1 Hc	16	587 Kcal 24,2 Prot 27,1 Lip 64.8 Hc	17	571 Kcal 33,1 Prot 13,6 Lip 76.7 Hc	18	4810 Kcal 36 Prot 39,7 Lip 1067.7 Hc	19	527 Kcal 29 Prot 30,8 Lip 31.4 Hc	20
Arroz al horno Entremeses variados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Crema de espárragos Filete de bacalao rebozado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Burger meat a la plancha Patatas chips Bolsa sorpresa Dulce Pan		Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Pan	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

El hombre es lo que come (Lucrecio).

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.