

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
509 Kcal 23 Prot 22,7 Lip 51,9 Hc <b>2</b>	579 Kcal 21,7 Prot 16,1 Lip 85,6 Hc <b>3</b>	592 Kcal 27,6 Prot 32 Lip 44,3 Hc <b>4</b>	512 Kcal 21,9 Prot 22,9 Lip 121,7 Hc <b>5</b>	643 Kcal 33,5 Prot 21,8 Lip 76,9 Hc <b>6</b>
Sopa de puchero Mini burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	Arroz a banda Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
708 Kcal 25,1 Prot 23,6 Lip 97,6 Hc <b>9</b>	604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62,6 Hc <b>10</b>	754 Kcal 26,5 Prot 32,2 Lip 88,7 Hc <b>11</b>	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65,3 Hc <b>12</b>	628 Kcal 31,3 Prot 43,1 Lip 65,7 Hc <b>13</b>
Arroz con pollo Salchichas frescas Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Estofado de carne Patatas dado Yogur sabor Pan
1022 Kcal 22,5 Prot 53,7 Lip 111,3 Hc <b>16</b>	487 Kcal 33,5 Prot 24,6 Lip 36 Hc <b>17</b>	661 Kcal 49,6 Prot 30 Lip 61,9 Hc <b>18</b>	554 Kcal 25,4 Prot 29,6 Lip 46,4 Hc <b>19</b>	641 Kcal 31,2 Prot 19,4 Lip 83 Hc <b>20</b>
Arroz al horno Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Huevo frito con jamón serrano Melocotón en almíbar Pan	Alubias pintas guisadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
541 Kcal 27,3 Prot 28 Lip 39,4 Hc <b>23</b>	568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56,3 Hc <b>24</b>	648 Kcal 19,5 Prot 26,6 Lip 80,8 Hc <b>25</b>	849 Kcal 30,1 Prot 26,6 Lip 99,2 Hc <b>26</b>	684 Kcal 36,7 Prot 30,9 Lip 58,9 Hc <b>27</b>
Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Postre de Fruta GoGo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Fideuá Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Burger meat a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Potaje de garbanzos Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
692 Kcal 27,9 Prot 30,3 Lip 75,1 Hc <b>30</b>				
Crema de calabacín y queso Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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.



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.

