

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

565 Kcal 24,2 Prot 25,2 Lip 63.1 Hc	7	655 Kcal 26,5 Prot 30,8 Lip 67 Hc	8	707 Kcal 29 Prot 28,8 Lip 81.8 Hc	9	597 Kcal 45 Prot 25,2 Lip 45.6 Hc	10	573 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 69.6 Hc	11
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Crema de puerro Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Paella mixta Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan		Espirales de colores al ajillo Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
509 Kcal 40,3 Prot 21,8 Lip 36.9 Hc	14	773 Kcal 18,7 Prot 37,4 Lip 98.6 Hc	15	600 Kcal 28,4 Prot 25,3 Lip 64.1 Hc	16	536 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 63.6 Hc	17	593 Kcal 24,1 Prot 26,2 Lip 64.2 Hc	18
Ensalada de huevo, patata y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan		Arroz con aceitunas y magro Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Garbanzos guisados Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	
607 Kcal 26 Prot 21,9 Lip 73.9 Hc	21	604 Kcal 33,6 Prot 28,8 Lip 56 Hc	22	632 Kcal 28,4 Prot 24,3 Lip 72.6 Hc	23	558 Kcal 37,2 Prot 28,4 Lip 36.7 Hc	24	635 Kcal 17,8 Prot 22,2 Lip 91.9 Hc	25
Coditos con tomate Merluza a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de calabacín y queso Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan	
530 Kcal 17 Prot 28,1 Lip 52.2 Hc	28	782 Kcal 24,4 Prot 32,5 Lip 97.2 Hc	29	585 Kcal 26,4 Prot 22,1 Lip 67.5 Hc	30				
Patatas con ternera Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Arroz a banda Salchichas frescas Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral		Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan					

Leyendas:

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

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.

