

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
596 Kcal 27,8g Prot 24,9g Lip 75,1g Hc 1 920 Kcal 36,3g Prot 44,5g Lip 88,9g Hc 2 618 Kcal 40,7g Prot 30,2g Lip 44,3g Hc 3 557 Kcal 26g Prot 15,6g Lip 77,5g Hc 4				
	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Arroz al horno Lomo de sajonia plancha 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	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
409 Kcal 11,9g Prot 8,4g Lip 69,2g Hc 7 644 Kcal 27,3g Prot 28,9g Lip 72g Hc 9 1048 Kcal 33,5g Prot 53g Lip 107g Hc 10 664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc 11				
Crema de verduras San jacob Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Lentejas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Fideuá Empanadillas de atún Rabas empanadas Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
439 Kcal 13,8g Prot 7,6g Lip 77,6g Hc 14 548 Kcal 19,4g Prot 22,1g Lip 76,1g Hc 15 676 Kcal 27g Prot 21,6g Lip 92,8g Hc 16 646 Kcal 17,9g Prot 27,1g Lip 80,3g Hc 17 444 Kcal 26,3g Prot 20,8g Lip 37,8g Hc 18				
Arroz con pollo Entremeses variados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis carbonara Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Revuelto de jamón york Quesito Pan
1802 Kcal 34,9g Prot 33,5g Lip 1101,5g Hc 21 604 Kcal 32,8g Prot 22,8g Lip 69,7g Hc 22				
Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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.

