

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

	923 Kcal 30,9 Prot 27,9 Lip 135 Hc	7	478 Kcal 36,3 Prot 20,5 Lip 35,6 Hc	8	536 Kcal 28,3 Prot 24,9 Lip 53 Hc	9	657 Kcal 35 Prot 24,5 Lip 75,2 Hc	10	
	Arroz a banda Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Chocolate a la taza Pan		Espinacas con bechamel Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Huevo frito con bacon Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral		
520 Kcal 18,4 Prot 17,5 Lip 70,4 Hc	13	657 Kcal 21,7 Prot 31,5 Lip 71,5 Hc	14	488 Kcal 21,2 Prot 30,8 Lip 32 Hc	15	554 Kcal 25,2 Prot 27,6 Lip 49,3 Hc	16	568 Kcal 19,4 Prot 25,8 Lip 65 Hc	17
Arroz con verduras Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Tallarines con verduras Tortilla de patata con bonito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de hummus Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	
575 Kcal 27,9 Prot 21,7 Lip 66,1 Hc	20	605 Kcal 29,5 Prot 23,7 Lip 77,7 Hc	21	701 Kcal 27,3 Prot 18,6 Lip 104,8 Hc	22	507 Kcal 30,3 Prot 13,8 Lip 63,8 Hc	23	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc	24
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral		Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	
477 Kcal 16,5 Prot 18,6 Lip 60,6 Hc	27	479 Kcal 23,1 Prot 22,1 Lip 46 Hc	28	556 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 50,5 Hc	29	659 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79,1 Hc	30	640 Kcal 30,1 Prot 36,4 Lip 56 Hc	31
Fideua de atún Tosta de tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Mini burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Danonino Petittidino Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

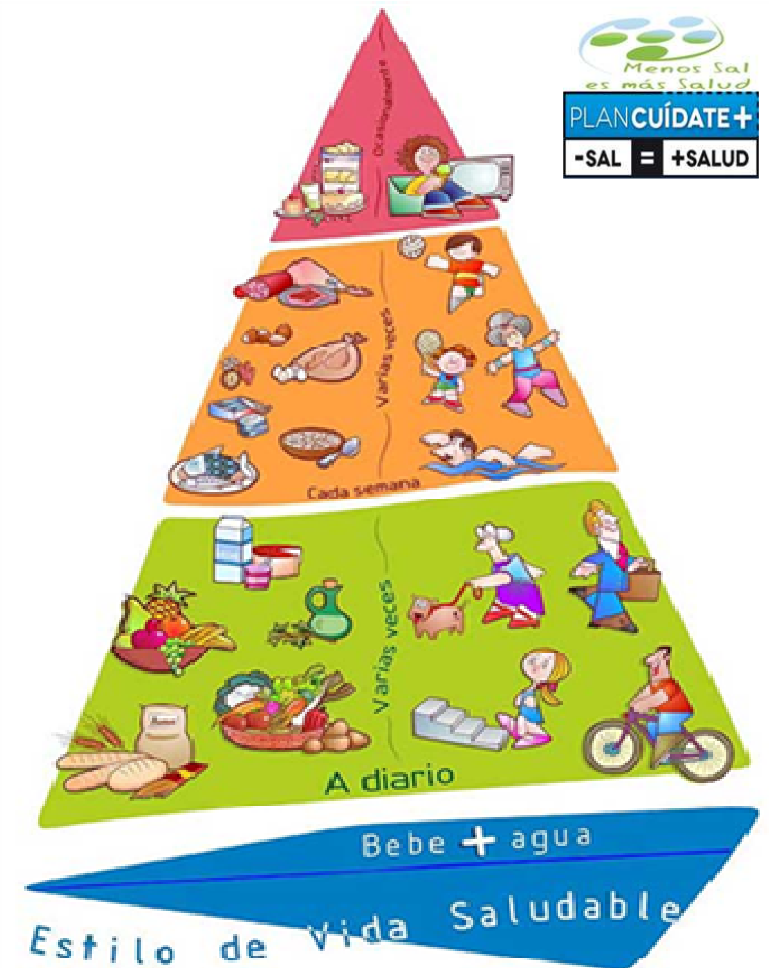
¿Y para cenar?

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.

