

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc 1 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	629 Kcal 33,4 Prot 18,4 Lip 80.1 Hc 2 Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	720 Kcal 25,8 Prot 21,5 Lip 102.9 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 4 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	794 Kcal 30,3 Prot 30,2 Lip 99.2 Hc 5 Crema de zanahorias con picatostes Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Bizcocho casero de coco y naranja Pan
1019 Kcal 21,1 Prot 56,3 Lip 107.1 Hc 8 Arroz al horno Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	489 Kcal 26 Prot 21,8 Lip 45.8 Hc 9 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan	734 Kcal 40,8 Prot 29,3 Lip 83.9 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	644 Kcal 27,4 Prot 32,7 Lip 59.6 Hc 11 Menestra de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	517 Kcal 16,2 Prot 18,7 Lip 69.7 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
650 Kcal 27,6 Prot 24,8 Lip 77.7 Hc 15 Crema de calabacín Escalopines rebozados Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc 16 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	542 Kcal 26,5 Prot 23,8 Lip 60.5 Hc 17 Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	771 Kcal 23,5 Prot 32,1 Lip 96.3 Hc 18 Arroz con calamares Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	565 Kcal 25,8 Prot 19,2 Lip 69.7 Hc 19 Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan
543 Kcal 25,6 Prot 26 Lip 49.1 Hc 22 Judías verdes con tomate Lomo de sajonia plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	339 Kcal 10,8 Prot 8,2 Lip 54.6 Hc 23 Fideuá Tosta de tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	661 Kcal 26,8 Prot 30,6 Lip 78 Hc 24 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	567 Kcal 38,6 Prot 28,4 Lip 38.2 Hc 25 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	666 Kcal 20 Prot 29,3 Lip 78.2 Hc 26 Patatas con pescado Rabas empanadas Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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

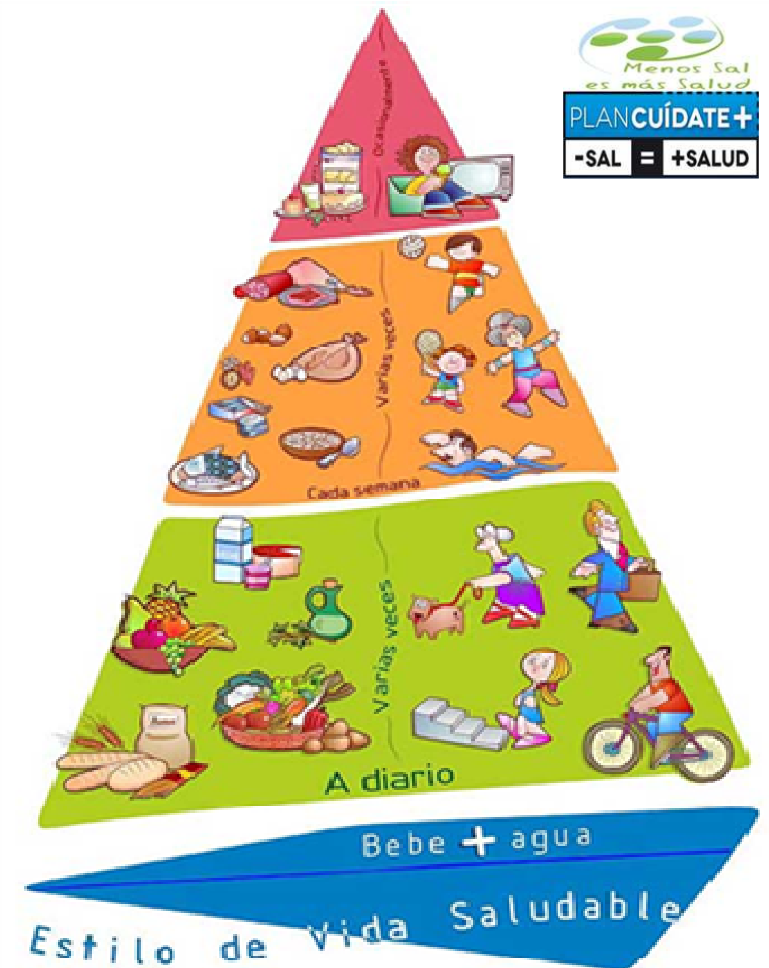
¿Y para cenar?

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.

