

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc 1	550 Kcal 28,8 Prot 29,2 Lip 47.9 Hc 2	526 Kcal 26,4 Prot 17,5 Lip 62.7 Hc 3	632 Kcal 43,9 Prot 28,3 Lip 49.2 Hc 4
	Crema de puerro Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Fideuá Abadejo a la romana zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Tarrina de helado Pan
594 Kcal 32 Prot 22,8 Lip 62.9 Hc 7	626 Kcal 23,1 Prot 28 Lip 72.9 Hc 8	575 Kcal 17,5 Prot 33,6 Lip 49.5 Hc 9	65 Kcal 1,7 Prot 0,2 Lip 14.1 Hc 10	691 Kcal 29,3 Prot 35,7 Lip 60 Hc 11
Espaguetis carbonara Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Ensaladilla rusa Tortilla francesa de jamón york Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan integral	Paella valenciana Entremeses Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
725 Kcal 19,8 Prot 27,8 Lip 97.8 Hc 14	542 Kcal 18,4 Prot 13,4 Lip 84.9 Hc 15	218 Kcal 23,7 Prot 6,4 Lip 16.2 Hc 16	715 Kcal 43,9 Prot 31,2 Lip 62.5 Hc 17	586 Kcal 26,6 Prot 28,8 Lip 58.1 Hc 18
Arroz con tomate Salchichas cocidas al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta y manzana Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
582 Kcal 24,1 Prot 36,2 Lip 39.1 Hc 21	575 Kcal 19,2 Prot 17,5 Lip 83.8 Hc 22	677 Kcal 23,9 Prot 29,2 Lip 78.2 Hc 23		
Ensalada de huevo, patata y atún Salchichas frescas Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga Tarrina de helado 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.

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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?

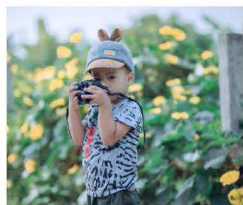


Si has comido:










- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Y, EN VERANO...

- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros. 
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas. 
- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda: 
 - Espera a terminar la digestión.
 - Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
 - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
 - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes. 
- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores. 
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua. 
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes: 
 - Usa gafas de sol (con cristales homologados). 
 - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel. 
 - Busca la sombra y usa sombrilla.
 - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.