

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
596 Kcal 16,8 Prot 25,5 Lip 73.1 Hc 2 Patatas con calamares Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	608 Kcal 27 Prot 30 Lip 57.2 Hc 3 Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	516 Kcal 17 Prot 15 Lip 72.1 Hc 4 Ensalada mixta Arroz montañeta Fruta del tiempo Pan	624 Kcal 24,6 Prot 31,3 Lip 64.4 Hc 5 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	449 Kcal 24,5 Prot 19,8 Lip 41.3 Hc 6 Sopa de picadillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
574 Kcal 42,7 Prot 23,5 Lip 47.2 Hc 9 Sopa de puchero Trasero de pollo asado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	683 Kcal 29,6 Prot 28,9 Lip 76.4 Hc 10 Crema de espárragos Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	438 Kcal 27,5 Prot 28,7 Lip 21.2 Hc 11 Judías blancas con calabaza y patata Huevo frito con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	1011 Kcal 22,3 Prot 44,7 Lip 127.7 Hc 12 Arroz a la milanesa Rabas empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	512 Kcal 19,7 Prot 19,3 Lip 62.5 Hc 13 Espirales de colores al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
660 Kcal 27,2 Prot 16,3 Lip 100.2 Hc 23 Arroz con tomate Merluza al horno Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	663 Kcal 27,2 Prot 27,8 Lip 76.3 Hc 24 Crema de verduras Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	667 Kcal 29,9 Prot 31,4 Lip 66.2 Hc 25 Fideua de atún Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	756 Kcal 52,8 Prot 29,1 Lip 78.1 Hc 26 Alubias blancas con chorizo Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almibar Pan	382 Kcal 20,3 Prot 17,3 Lip 36.3 Hc 27 Sopa de pescado Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
583 Kcal 22,7 Prot 16,2 Lip 85.3 Hc 30 Arroz con pollo Entremeses variados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	707 Kcal 31,6 Prot 39,7 Lip 64.1 Hc 31 Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con salchichas Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan			

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

Disfruta comiendo fruta.

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

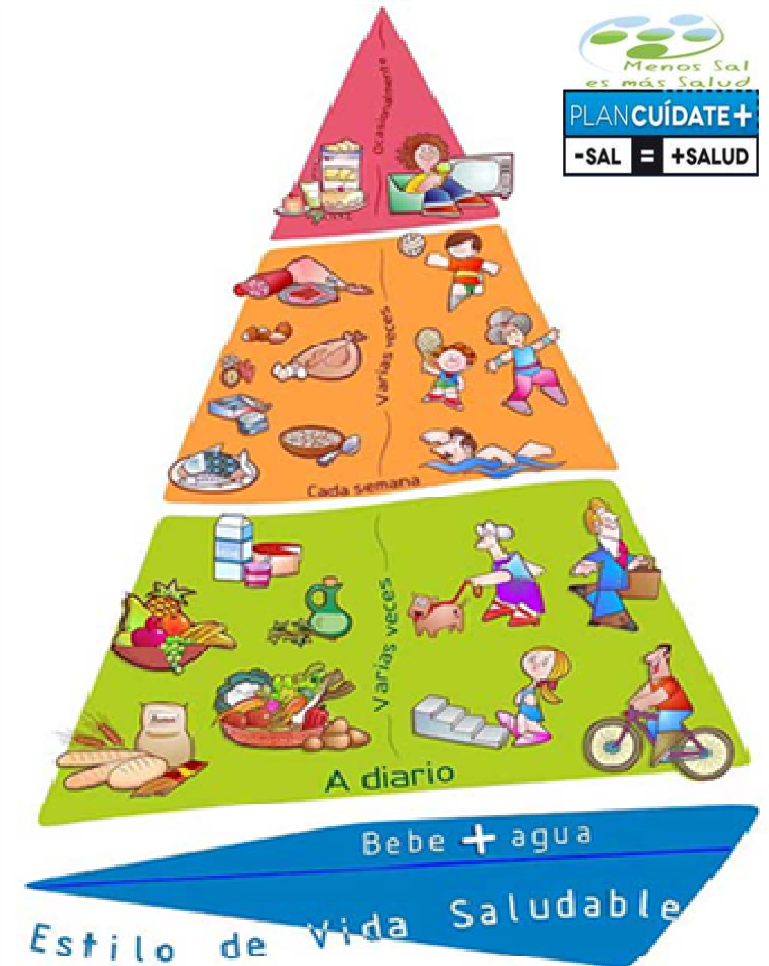
¿Y para cenar?

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.

