

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
780 Kcal 17 Prot 27,8 Lip 113,3 Hc 1 Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	635 Kcal 25,4 Prot 30,1 Lip 65,4 Hc 2 Crema de espárragos Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 3 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	457 Kcal 19,9 Prot 16,7 Lip 55,8 Hc 4 Fideuá Entremeses variados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	515 Kcal 35,9 Prot 15,2 Lip 60,6 Hc 5 Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
746 Kcal 29,9 Prot 38 Lip 66 Hc 8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Melocotón en almibar Pan	468 Kcal 20,7 Prot 22,6 Lip 45,7 Hc 9 Menestra de verduras Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	1005 Kcal 29,6 Prot 49,5 Lip 109,9 Hc 10 Arroz al horno Delicias de merluza Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	565 Kcal 42,6 Prot 23,4 Lip 44,9 Hc 11 Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	547 Kcal 26 Prot 18,1 Lip 67,4 Hc 12 Espirales de colores al ajillo Merluza Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
573 Kcal 22,4 Prot 18,6 Lip 76,2 Hc 15 Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	16			
635 Kcal 16,8 Prot 28,8 Lip 76,8 Hc 22 Patatas con calamares Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	466 Kcal 32,6 Prot 15,5 Lip 47,4 Hc 23 Lasaña casera de ternera Abadejo al horno Fruta del tiempo Pan	354 Kcal 18 Prot 8,3 Lip 118,2 Hc 24 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Yogur sabor Pan	1174 Kcal 52,4 Prot 68,4 Lip 86,6 Hc 25 Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Torrijas Pan	608 Kcal 28,6 Prot 24,8 Lip 67,5 Hc 26 Fideua de atún ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
645 Kcal 28 Prot 30,4 Lip 68,1 Hc 29 Lentejas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	570 Kcal 23 Prot 21,2 Lip 71 Hc 30 Arroz tres delicias Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	556 Kcal 25,8 Prot 18,3 Lip 70,1 Hc 31 Crema de puerro Filete de pollo guisado Patatas al vapor Yogur sabor 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 u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Colores en los alimentos:

VERDE

Las verduras de hoja verde son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas del grupo B, C y E. Son fuentes importantes de minerales como: Calcio, Hierro o magnesio. El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante en las hojas.

Se encuentra en las espinacas, la lechuga, alcachofas y en todas las plantas de la familia de las crucíferas: coles, brócoli, berro, etc. las cuales contienen compuestos sulfurosos que le dan un aroma y sabor característico. Estos elementos actúan como agentes anticancerígenos aún después de haber sido cocinados.