

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	701 Kcal 29,6 Prot 19 Lip 101.6 Hc	1	561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80,9 Hc	2	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	3	562 Kcal 33 Prot 21,7 Lip 55,7 Hc	4	
	Arroz con pollo Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral		Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con tomate Ternera asada en su jugo Puré de manzana Fruta del tiempo Pan		
619 Kcal 17,1 Prot 21,9 Lip 89,3 Hc	7	556 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 88.5 Hc	8		573 Kcal 41,8 Prot 21,4 Lip 51.7 Hc	10	605 Kcal 26,4 Prot 27,1 Lip 63.8 Hc	11	
Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Lasaña casera de ternera Crema de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almibar Pan		Fideua de atún Entremeses variados Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan			
814 Kcal 38,5 Prot 33,9 Lip 85,7 Hc	14	390 Kcal 17,2 Prot 13,4 Lip 53.2 Hc	15	491 Kcal 30,9 Prot 22,7 Lip 39,7 Hc	16	675 Kcal 21,4 Prot 27 Lip 86 Hc	17	657 Kcal 30,6 Prot 24,3 Lip 77,8 Hc	18
Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Espinacas con bechamel Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Arroz a banda Salchichas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Gelatina de sabores Pan integral	
900 Kcal 26,1 Prot 20,9 Lip 66.6 Hc	21	775 Kcal 24,4 Prot 37,8 Lip 93.2 Hc	22	512 Kcal 30,7 Prot 32,4 Lip 27,6 Hc	23	557 Kcal 25,2 Prot 27,7 Lip 50.2 Hc	24	571 Kcal 19,4 Prot 25,9 Lip 65.8 Hc	25
Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Arroz del señoret Flan Pan		Tallarines con verduras Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de hummus Huevo frito con jamón serrano Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Sopa de pollo con pasta Burger 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	
645 Kcal 28,3 Prot 27,5 Lip 70 Hc	28	608 Kcal 29,5 Prot 23,7 Lip 78.5 Hc	29	395 Kcal 6,5 Prot 23,9 Lip 38.5 Hc	30	848 Kcal 24,6 Prot 45,8 Lip 82.8 Hc	31		
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de tomate Pollo Kentucky Ensalada de col Fruta del tiempo Pan		Arroz al horno Filete de merluza plancha 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.

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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.