



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc <b>3</b>	<b>836 Kcal 35,9 Prot 42,8 Lip 89.4 Hc 4</b>	782 Kcal 27 Prot 25,6 Lip 105.7 Hc <b>5</b>		827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97.3 Hc <b>7</b>
Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral		Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan
623 Kcal 40,3 Prot 25,2 Lip 57.1 Hc <b>10</b>	<b>856 Kcal 46,1 Prot 11 Lip 134.5 Hc 11</b>	725 Kcal 28,9 Prot 28,9 Lip 86.4 Hc <b>12</b>	<b>514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65.6 Hc 13</b>	738 Kcal 34,6 Prot 20,5 Lip 102.5 Hc <b>14</b>
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan
662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc <b>17</b>	<b>740 Kcal 17,9 Prot 32,2 Lip 92.1 Hc 18</b>	816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86.8 Hc <b>19</b>	<b>4867 Kcal 27,1 Prot 52,1 Lip 1081 Hc 20</b>	599 Kcal 27,8 Prot 27,6 Lip 59 Hc <b>21</b>
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Ravioli con tomate Nuggets de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo 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.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.

