



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
759 Kcal 45,7 Prot 28 Lip 78.8 Hc 8		748 Kcal 39 Prot 21,5 Lip 106.4 Hc 9	692 Kcal 24,7 Prot 23,7 Lip 93.6 Hc 10	717 Kcal 30,5 Prot 22,7 Lip 107.6 Hc 11
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Chocolate a la taza Pan		Arroz con aceitunas y magro Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Salchichas frankfurt Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
692 Kcal 25,3 Prot 34 Lip 67.5 Hc 14	659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 15	641 Kcal 28 Prot 27,1 Lip 70.1 Hc 16	786 Kcal 38,1 Prot 28,1 Lip 95.5 Hc 17	633 Kcal 32,2 Prot 21,4 Lip 80 Hc 18
Patatas estofadas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Coditos con tomate Salmon al horno Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
596 Kcal 27,7 Prot 26,1 Lip 66.6 Hc 21	707 Kcal 24,2 Prot 30 Lip 81.3 Hc 22	902 Kcal 33,8 Prot 43,3 Lip 92.8 Hc 23	746 Kcal 29,6 Prot 20,3 Lip 113.3 Hc 24	720 Kcal 36 Prot 16,7 Lip 103 Hc 25
Sopa de fideos integrales Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Macarrones a la marinera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 28	974 Kcal 46 Prot 25,2 Lip 137.6 Hc 29	805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 30	712 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 101.3 Hc 31	
Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	

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

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.



