



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	540 Kcal 37,3 Prot 17,8 Lip 56 Hc 8	679 Kcal 32,4 Prot 21,6 Lip 87,7 Hc 9	584 Kcal 28,6 Prot 18,9 Lip 73.3 Hc 10	631 Kcal 26,1 Prot 22,9 Lip 90.5 Hc 11
	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Chocolate a la taza Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc 14	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 15	548 Kcal 22,9 Prot 26 Lip 54.9 Hc 16	717 Kcal 30 Prot 30,9 Lip 76.9 Hc 17	480 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 56.9 Hc 18
Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Salmón al horno Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
584 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.2 Hc 21	541 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 60.8 Hc 22	854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc 23	649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc 24	747 Kcal 24,4 Prot 36,4 Lip 78.9 Hc 25
Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones al ajillo s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 28	826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc 29	543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc 30	630 Kcal 25,9 Prot 21,1 Lip 80.1 Hc 31	
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	

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.

