



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

425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	<b>3</b>	693 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 67.4 Hc	<b>4</b>	733 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 81.3 Hc	<b>5</b>	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc	<b>7</b>		
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos			
540 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44.8 Hc	<b>10</b>	895 Kcal 36,1 Prot 30,1 Lip 113.6 Hc	<b>11</b>	770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc	<b>12</b>	443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc	<b>13</b>	596 Kcal 23,6 Prot 18,2 Lip 82.4 Hc	<b>14</b>
Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	<b>17</b>	898 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 53.8 Hc	<b>18</b>	554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53.9 Hc	<b>19</b>	10098 Kcal 49,1 Prot 391 Lip 1595.7 Hc	<b>20</b>	456 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 49.7 Hc	<b>21</b>
Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con ternera Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Dados de pollo Ensalada de lechuga Bolsa sorpresa Dulce		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	

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.

