



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 849 Kcal 43,5 Prot 26,5 Lip 103.2 Hc 1 | | | | |
| Coditos boloñesa Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan | | | | |
| 620 Kcal 40,3 Prot 25,2 Lip 56.4 Hc 4 | 697 Kcal 27,1 Prot 29,3 Lip 80.4 Hc 5 | 916 Kcal 26,8 Prot 19,9 Lip 152 Hc 6 | 493 Kcal 17,2 Prot 21,1 Lip 54.3 Hc 7 | 770 Kcal 35,3 Prot 22,1 Lip 106.2 Hc 8 |
| Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Crema de espárragos Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan | Arroz con tomate Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito Pan | Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan |
| 813 Kcal 39,9 Prot 24,1 Lip 115.2 Hc 11 | 1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 157 Hc 12 | 805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 13 | 764 Kcal 32,8 Prot 25,3 Lip 99.2 Hc 14 | 268 Kcal 10,1 Prot 3,7 Lip 47.7 Hc 15 |
| Cocido completo Sopa de cocido Bizcocho casero de coco y naranja Pan | Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan |
| 646 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 62.4 Hc 18 | 640 Kcal 32,6 Prot 15,8 Lip 91.4 Hc 19 | 729 Kcal 30,5 Prot 24,4 Lip 91.6 Hc 20 | 747 Kcal 48 Prot 25,1 Lip 88 Hc 21 | 578 Kcal 19,6 Prot 21,9 Lip 74.3 Hc 22 |
| Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | Patatas con verdura Bacalao a la vizcaina Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan | Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas estofadas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan | Crema de champiñón Tortilla francesa Queso Fruta del tiempo Pan |
| 659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 25 | 780 Kcal 32,7 Prot 22,3 Lip 107.1 Hc 26 | 619 Kcal 27,8 Prot 21,6 Lip 74.9 Hc 27 | 753 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 96.6 Hc 28 | 805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 29 |
| Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan | Coditos a la carbonara Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral | Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan |

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

Incluye fibra en tu dieta

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.



