



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
691 Kcal 43,6 Prot 24,5 Lip 72,5 Hc <b>1</b> Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	619 Kcal 32,7 Prot 13,9 Lip 89,4 Hc <b>2</b> Patatas con pescado Merluza al horno Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	689 Kcal 21,2 Prot 26 Lip 90,7 Hc <b>3</b> Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	738 Kcal 28,8 Prot 29,7 Lip 99 Hc <b>4</b> Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	741 Kcal 36,7 Prot 28,2 Lip 86,1 Hc <b>5</b> Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan
617 Kcal 31,1 Prot 21,5 Lip 81 Hc <b>8</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 156,5 Hc <b>9</b> Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	697 Kcal 28,1 Prot 39,3 Lip 56,4 Hc <b>10</b> Menestra de verduras Filete de pollo empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	1270 Kcal 46,2 Prot 62,2 Lip 127 Hc <b>11</b> Coditos con tomate Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga Torrijas Pan	748 Kcal 32,4 Prot 27,4 Lip 95,4 Hc <b>12</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
924 Kcal 45,1 Prot 29,9 Lip 116,1 Hc <b>22</b> Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	648 Kcal 33,5 Prot 23,2 Lip 81,5 Hc <b>23</b> Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	690 Kcal 34,9 Prot 16,1 Lip 98,5 Hc <b>24</b> Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	773 Kcal 31 Prot 29,5 Lip 95,1 Hc <b>25</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	605 Kcal 38,9 Prot 14,7 Lip 75,3 Hc <b>26</b> Judías verdes con patata y zanahoria Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan
505 Kcal 13,5 Prot 21,1 Lip 68,1 Hc <b>29</b> Patatas con magro Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	590 Kcal 30,3 Prot 25,2 Lip 59 Hc <b>30</b> Sopa de lluvia Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petittidino Pan integral			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

**La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.**

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.



