



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
455 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.3 Hc 1 Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	461 Kcal 19,9 Prot 8,5 Lip 75.4 Hc 2 Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 3 Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	538 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 73.6 Hc 4 Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	605 Kcal 24,1 Prot 22 Lip 77.9 Hc 5 Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 8 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	970 Kcal 30,8 Prot 37,9 Lip 121.8 Hc 9 Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	639 Kcal 26,1 Prot 38,2 Lip 46.3 Hc 10 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	571 Kcal 25,5 Prot 14,7 Lip 80 Hc 11 Espirales con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	519 Kcal 22,2 Prot 19,5 Lip 64.9 Hc 12 Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
861 Kcal 40,4 Prot 29,3 Lip 107.4 Hc 22 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 23 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	555 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85.7 Hc 24 Macarrones con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	544 Kcal 20,8 Prot 21,6 Lip 64.7 Hc 25 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	507 Kcal 35 Prot 11,8 Lip 61.1 Hc 26 Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
513 Kcal 24,7 Prot 20,4 Lip 53.7 Hc 29 Patatas con magro Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	500 Kcal 24,4 Prot 25 Lip 43.5 Hc 30 Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petidino 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.

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.

