



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

476 Kcal 27,3 Prot 15,8 Lip 54,3 Hc	<b>3</b>	504 Kcal 27 Prot 20,4 Lip 51,6 Hc	<b>4</b>	668 Kcal 22,8 Prot 20,3 Lip 94,9 Hc	<b>5</b>				
Brócoli rehogado Cinta de lomo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Acelgas rehogadas Hamburguesa a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Macarrones al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan					
560 Kcal 43,2 Prot 20,2 Lip 49,3 Hc	<b>10</b>	966 Kcal 40 Prot 29,7 Lip 127,7 Hc	<b>11</b>	723 Kcal 30,9 Prot 27,1 Lip 78,5 Hc	<b>12</b>	546 Kcal 16 Prot 18,5 Lip 73,6 Hc	<b>13</b>	682 Kcal 24,9 Prot 15,3 Lip 110,6 Hc	<b>14</b>
Espinacas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Crema de puerros Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Acelgas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Macarrones al ajillo Merluza a la andaluza Patatas asadas al horno Fruta del tiempo Pan	
476 Kcal 25,5 Prot 16,7 Lip 54,3 Hc	<b>17</b>	695 Kcal 25,8 Prot 14,9 Lip 111,5 Hc	<b>18</b>	607 Kcal 15,4 Prot 16,6 Lip 84,4 Hc	<b>19</b>	602 Kcal 37,9 Prot 12,7 Lip 78,9 Hc	<b>20</b>		
Brócoli rehogado Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Filete de pavo al limón Fruta del tiempo Pan		Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan			

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.



