

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

			787 Kcal 33,5 Prot 39,7 Lip 62.6 Hc	13	841 Kcal 46,1 Prot 10,9 Lip 131.1 Hc	14
--	--	--	-------------------------------------	----	--------------------------------------	----

Fabada asturiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Atún con tomate
Panaché de verduras
Zumo de frutas
Pan

681 Kcal 29,9 Prot 28,7 Lip 72.2 Hc	17	979 Kcal 35,8 Prot 43,4 Lip 105.4 Hc	18	620 Kcal 23 Prot 21,9 Lip 81.7 Hc	19	726 Kcal 34,8 Prot 20,4 Lip 99.4 Hc	20	495 Kcal 11,1 Prot 22,6 Lip 57.8 Hc	21
-------------------------------------	----	--------------------------------------	----	-----------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----

Patatas con ternera
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan

Potage de garbanzos
San jacob
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Crema de espárragos
Mini burger de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Tallarines con verduras
Merluza a la vasca
Patatas y trigueros al horno
Fruta del tiempo
Pan

Alubias pintas con arroz integral
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

579 Kcal 30,6 Prot 27,1 Lip 51.9 Hc	24	758 Kcal 31 Prot 11 Lip 131.6 Hc	25	810 Kcal 32,4 Prot 31,7 Lip 97.9 Hc	26	628 Kcal 46,9 Prot 20,5 Lip 62.2 Hc	27	749 Kcal 26,9 Prot 20,2 Lip 110.6 Hc	28
-------------------------------------	----	----------------------------------	----	-------------------------------------	----	-------------------------------------	----	--------------------------------------	----

Menestra de verduras
Cinta de lomo asada
Patatas fritas
Quesito
Pan

Arroz con tomate
Merluza al horno
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de puchero
Trasero de pollo asado
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con salsa de tomate y orégano
Hamburguesa de pota
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
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 % de energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustaceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11 Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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.

