

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

827 Kcal 26,7 Prot 35,6 Lip 104 Hc	8	751 Kcal 33,4 Prot 29,2 Lip 86,4 Hc	9	920 Kcal 42,2 Prot 56,1 Lip 60,9 Hc	10	671 Kcal 35,8 Prot 22,9 Lip 81,6 Hc	11
Arroz con aceitunas y magro Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Magro con tomate Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	
773 Kcal 32,1 Prot 41,1 Lip 73,1 Hc	14	623 Kcal 46,6 Prot 12,9 Lip 92,7 Hc	15	705 Kcal 22,5 Prot 20,2 Lip 101,8 Hc	16	692 Kcal 31,8 Prot 24,8 Lip 87,6 Hc	17
Sopa de fideos integrales Magro con tomate y verdura Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas guisadas Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Lasaña casera de ternera Crema de zanahorias con picatostes Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	
752 Kcal 31,2 Prot 29,8 Lip 85,3 Hc	21	619 Kcal 30 Prot 20,6 Lip 87 Hc	22	921 Kcal 35 Prot 19,4 Lip 147,7 Hc	23	608 Kcal 34,4 Prot 36,6 Lip 70,5 Hc	24
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan	
696 Kcal 22,6 Prot 31 Lip 84,4 Hc	28	1625 Kcal 90 Prot 53,3 Lip 188,6 Hc	29	791 Kcal 32,9 Prot 30 Lip 96,4 Hc	30	712 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 101,3 Hc	31
Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de lluvia Albóndigas de ternera en salsa Brócoli salteado Danonino Petittidino Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	

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

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.

