



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
605 Kcal 25,7 Prot 26,6 Lip 61,9 Hc 5	571 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 56,7 Hc 6	545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65,2 Hc 7	776 Kcal 34,7 Prot 38,9 Lip 78,8 Hc 8	
Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con patatas Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito y membrillo Pan molde sin alérgenos	
688 Kcal 29,9 Prot 36,6 Lip 62,7 Hc 12	465 Kcal 23,2 Prot 16,8 Lip 51,2 Hc 13	618 Kcal 27,3 Prot 19,4 Lip 79,6 Hc 14	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc 15	755 Kcal 27,8 Prot 39,4 Lip 72,2 Hc 16
Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
686 Kcal 19,1 Prot 21,3 Lip 99,5 Hc 19	534 Kcal 24,7 Prot 21 Lip 61,5 Hc 20	634 Kcal 26,1 Prot 23 Lip 91,2 Hc 21	560 Kcal 18,4 Prot 29,3 Lip 55,4 Hc 22	712 Kcal 25,5 Prot 29,2 Lip 81,2 Hc 23
Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo guisado Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64,2 Hc 26	673 Kcal 29,7 Prot 35,1 Lip 62,4 Hc 27	623 Kcal 26,3 Prot 21,3 Lip 77,6 Hc 28	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc 29	615 Kcal 26,5 Prot 29,1 Lip 60,8 Hc 30
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos fritos Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

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.

