



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

617 Kcal 26,3 Prot 27,1 Lip 61,9 Hc	5	545 Kcal 30,8 Prot 37,1 Lip 57,3 Hc	6	587 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 56 Hc	7	776 Kcal 34,7 Prot 38,9 Lip 78,8 Hc	8
Patatas con magro Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes con patatas Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo 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	
640 Kcal 31,5 Prot 26,2 Lip 71,4 Hc	12	465 Kcal 23,2 Prot 16,8 Lip 51,2 Hc	13	753 Kcal 45,6 Prot 26,4 Lip 79,3 Hc	14	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc	15
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón 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 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
666 Kcal 24 Prot 21,4 Lip 89,9 Hc	19	534 Kcal 24,7 Prot 21 Lip 61,5 Hc	20	604 Kcal 36 Prot 27,6 Lip 63,5 Hc	21	560 Kcal 18,4 Prot 29,3 Lip 55,4 Hc	22
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo 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 Hamburguesa a la plancha 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	
594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64,2 Hc	26	670 Kcal 41,9 Prot 24,8 Lip 70,7 Hc	27	618 Kcal 27,9 Prot 20,1 Lip 76,8 Hc	28	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc	29
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
						615 Kcal 26,5 Prot 29,1 Lip 60,8 Hc	30
						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.

