



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
663 Kcal 43,7g Prot 28,2g Lip 56g Hc <b>Sopa de ave con fideos</b> Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	407 Kcal 14g Prot 10,5g Lip 62,4g Hc <b>Arroz tres delicias</b> Filete de gallo en salsa verde Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	606 Kcal 29,2g Prot 27,8g Lip 58g Hc <b>Sopa de tomate</b> Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	741 Kcal 27,2g Prot 34,5g Lip 86,7g Hc <b>Alubias pintas con arroz integral</b> Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	765 Kcal 35,5g Prot 26,2g Lip 90,7g Hc <b>Ensalada de pasta tricolor</b> Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan
617 Kcal 33,1g Prot 21,2g Lip 78,9g Hc <b>Sopa de cocido</b> Cocido completo Fruta del tiempo Pan	716 Kcal 19,8g Prot 29,3g Lip 91,9g Hc <b>Patatas con ternera</b> Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	678 Kcal 27,8g Prot 25,4g Lip 84,5g Hc <b>Lentejas estofadas</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	653 Kcal 28,6g Prot 13g Lip 101,9g Hc <b>Coditos con salsa de tomate y orégano</b> Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	722 Kcal 30,1g Prot 44,9g Lip 49,4g Hc <b>Menestra de verduras</b> Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito Pan
664 Kcal 28,8g Prot 12,3g Lip 100,6g Hc <b>Arroz con tomate</b> Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	679 Kcal 52,4g Prot 21,3g Lip 64,8g Hc <b>Sopa de puchero</b> Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	557 Kcal 28,2g Prot 15,1g Lip 69,1g Hc <b>Macarrones con tomate</b> ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		

alcesa  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

**Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.**

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.

