



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
639 Kcal 16,5 Prot 31,8 Lip 70.9 Hc 1 Patatas estofadas Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	502 Kcal 28,3 Prot 18,7 Lip 51.2 Hc 2 Sopa de lluvia Lomo asado a la manzana Guisantes salteados Gelatina de sabores	466 Kcal 20,2 Prot 9,8 Lip 70.1 Hc 3 Crema de champiñón Lasaña de ternera y requesón Fruta del tiempo Pan	595 Kcal 32,4 Prot 15,8 Lip 77.4 Hc 4 Macarrones gratinados con queso Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor	601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc 5 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
823 Kcal 23,2 Prot 31,6 Lip 109.9 Hc 8 Paella mixta Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	522 Kcal 24,9 Prot 26,5 Lip 45.6 Hc 10 Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Melocotón en almibar	619 Kcal 28,8 Prot 18,3 Lip 83.2 Hc 11 Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de gallo en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	418 Kcal 18,3 Prot 15,3 Lip 59.5 Hc 12 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo
572 Kcal 18,4 Prot 24,6 Lip 69.6 Hc 15 Patatas con ternera Delicias de merluza Panaché de verduras Fruta del tiempo	555 Kcal 44,7 Prot 24,2 Lip 38.7 Hc 16 Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Calabacín salteado Fruta del tiempo	579 Kcal 24,2 Prot 25,4 Lip 66.1 Hc 17 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	707 Kcal 25,9 Prot 29,3 Lip 82.6 Hc 18 Espirales con tomate y jamón york Salchichas cocidas al horno zanahoria asada Yogur sabor	869 Kcal 17,5 Prot 35,7 Lip 118.4 Hc 19 Arroz con tomate Rabas empanadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo
594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	626 Kcal 30,7 Prot 21,5 Lip 75.3 Hc 23 Crema de zanahorias con picatostes Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo	549 Kcal 29,8 Prot 25,1 Lip 62.1 Hc 24 Alubias pintas con verduras Mini burger meat de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor	602 Kcal 25,3 Prot 34,3 Lip 45 Hc 25 Judías verdes rehogadas Lomo de sajonia en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo	459 Kcal 13,4 Prot 19,5 Lip 55.7 Hc 26 Patatas estofadas Tortilla francesa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de
energía total.

¡Muevete!, te da la vida.

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.

