

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

667 Kcal 30,3 Prot 37 Lip 53,8 Hc	7	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63,7 Hc	8	641 Kcal 23,7 Prot 23,8 Lip 82 Hc	9	729 Kcal 31,5 Prot 37,4 Lip 69,3 Hc	10	582 Kcal 17,9 Prot 32,2 Lip 53,8 Hc	11
-----------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-----------------------------------	----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Ensalada de huevo, patata y atún
Burger meat de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Coditos boloñesa
Delicias de merluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan integral

Crema de judías verdes
Salchichas cocidas al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

580 Kcal 38,1 Prot 28,6 Lip 40,5 Hc	14	607 Kcal 29,6 Prot 13,9 Lip 89,1 Hc	15	405 Kcal 21,7 Prot 23,7 Lip 25,9 Hc	16	456 Kcal 19,3 Prot 16,9 Lip 64,1 Hc	17	73 Kcal 1,8 Prot 0,2 Lip 15,9 Hc	18
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

Sopa de ave con fideos
Jamonicitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan

Arroz tres delicias
Filete de gallo en salsa verde
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de tomate
Albóndigas de burger meat de ternera en salsa
Champiñón y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan

Ensalada de pasta tricolor
Merluza con queso y tomate sobre puré de patata
Fruta del tiempo
Pan

592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63,7 Hc	21	630 Kcal 15,1 Prot 31,6 Lip 72,1 Hc	22	560 Kcal 24,1 Prot 25,2 Lip 62 Hc	23	583 Kcal 25,8 Prot 14,1 Lip 86,2 Hc	24	622 Kcal 27,5 Prot 30,2 Lip 60,1 Hc	25
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con ternera
Croquetas y empanadillas
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con salsa de tomate y orégano
Dados de rosada al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Crema de verduras
Lomo de sajonia en salsa
Patatas fritas
Quesito
Pan

663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104,2 Hc	28	593 Kcal 45 Prot 25,6 Lip 43,4 Hc	29	504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66,5 Hc	30
--------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Arroz con tomate
Merluza al horno
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan integral

Sopa de puchero
Trasero de pollo asado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con tomate
ventresca de merluza a la provenzal
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
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.

