

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	802 Kcal 25,8 Prot 33,2 Lip 99 Hc 1	646 Kcal 23,3 Prot 23,8 Lip 83,6 Hc 2	617 Kcal 19,9 Prot 34,1 Lip 55,3 Hc 3	637 Kcal 24,6 Prot 32,3 Lip 74,7 Hc 4
	Arroz con tomate Lomo de sajonia en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral
		577 Kcal 26 Prot 24,8 Lip 61,7 Hc 9	370 Kcal 16,5 Prot 11,5 Lip 52,7 Hc 10	512 Kcal 27,9 Prot 13,4 Lip 68,9 Hc 11
		Crema de espárragos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Melocotón en almibar Pan	Espirales de colores al ajillo Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65,3 Hc 14	635 Kcal 14,7 Prot 31,6 Lip 73,7 Hc 15	825 Kcal 23,3 Prot 23,5 Lip 126,4 Hc 16	326 Kcal 8,8 Prot 19,2 Lip 29,7 Hc 17	600 Kcal 26,3 Prot 16,7 Lip 85,2 Hc 18
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	Arroz con tomate Bocaditos de bacalao rebozado Verduritas y patata Yogur sabor Pan integral	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
4765 Kcal 32,8 Prot 35,7 Lip 1090 Hc 21	568 Kcal 26,6 Prot 32 Lip 40,7 Hc 22			
Coditos con salsa de tomate y orégano Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa	Sopa de puchero Filete de pollo empanado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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.

¿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.

