

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		580 Kcal 29,5 Prot 10,5 Lip 90,1 Hc <b>20</b>	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc <b>21</b>	658 Kcal 28,3 Prot 26,6 Lip 75,2 Hc <b>22</b>
		Arroz con tomate Filete de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor Pan
676 Kcal 21,8 Prot 22,8 Lip 93,9 Hc <b>25</b>	187 Kcal 2,6 Prot 11,6 Lip 18,7 Hc <b>26</b>	661 Kcal 23,7 Prot 30,4 Lip 71,5 Hc <b>27</b>	625 Kcal 31 Prot 16,5 Lip 86,4 Hc <b>28</b>	524 Kcal 27,6 Prot 21 Lip 69,7 Hc <b>29</b>
Coditos con tomate Delicias de merluza Brócoli salteado con maíz Melocotón en almibar Pan integral	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Burguer meat de ternera en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y jamón york Merluza en salsa verde zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral
				
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.				

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

**Nútrete bien, siéntete bien.**

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](http://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.

