

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
382 Kcal 7,1 Prot 17,3 Lip 49,4 Hc 1	502 Kcal 28,3 Prot 18,7 Lip 51.2 Hc 2	466 Kcal 20,2 Prot 9,8 Lip 70.1 Hc 3	595 Kcal 32,4 Prot 15,8 Lip 77.4 Hc 4	601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc 5
Patatas estofadas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Lomo asado a la manzana Guisantes salteados Gelatina de sabores Pan	Crema de champiñón Lasaña de ternera y requesón Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
728 Kcal 30,2 Prot 27,7 Lip 88.3 Hc 8	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 9	597 Kcal 25,4 Prot 21,7 Lip 74.5 Hc 10	619 Kcal 28,8 Prot 18,3 Lip 83.2 Hc 11	418 Kcal 18,3 Prot 15,3 Lip 59.5 Hc 12
Paella mixta Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Melocotón en almibar Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de gallo en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
364 Kcal 9,3 Prot 12,9 Lip 53 Hc 15	555 Kcal 44,7 Prot 24,2 Lip 38.7 Hc 16	579 Kcal 24,2 Prot 25,4 Lip 66.1 Hc 17	707 Kcal 25,9 Prot 29,3 Lip 82.6 Hc 18	
Patatas con ternera Merluza en salsa de tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y jamón york Salchichas cocidas al horno zanahoria asada Yogur sabor Pan	
	626 Kcal 30,7 Prot 21,5 Lip 75.3 Hc 23	549 Kcal 29,8 Prot 25,1 Lip 62.1 Hc 24	574 Kcal 23,1 Prot 32,7 Lip 45.7 Hc 25	459 Kcal 13,4 Prot 19,5 Lip 55.7 Hc 26
	Crema de zanahorias con picatostes Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Mini burger meat de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Crema de judías verdes Lomo de sajonia en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Tortilla francesa Brócoli salteado con maíz 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.

¡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.

¿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.

