

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86.1 Hc	6 822 Kcal 35,9 Prot 42,7 Lip 86.1 Hc 7
			Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
768 Kcal 27 Prot 25,5 Lip 102,4 Hc 10	657 Kcal 25,2 Prot 31,6 Lip 65 Hc 11	827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97,3 Hc 12	609 Kcal 40,3 Prot 25,1 Lip 53,8 Hc 13	842 Kcal 46 Prot 11 Lip 131,1 Hc 14
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamonicos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
711 Kcal 28,9 Prot 28,8 Lip 83,1 Hc 17	514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65,6 Hc 18	724 Kcal 34,6 Prot 20,4 Lip 99,2 Hc 19	648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86,1 Hc 20	726 Kcal 17,9 Prot 32,1 Lip 88,7 Hc 21
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86,8 Hc 24	765 Kcal 27,2 Prot 20,4 Lip 113,1 Hc 25	585 Kcal 27,7 Prot 27,6 Lip 55,7 Hc 26	830 Kcal 32,7 Prot 13,4 Lip 142,2 Hc 27	635 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 59,8 Hc 28
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado 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 % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustaceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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.



