



Lunes/Monday Martes/Tuesday Miércoles/Wednesday Jueves/Thursday Viernes/Friday

668 Kcal 22,3 Prot 19,5 Lip 99.6 Hc 4 Arroz con tomate Revuelto de champiñón Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Rice with tomato Scrambled eggs with mushrooms Sauteed of potato, carrot and mushroom Fruit of season	450 Kcal 24 Prot 25 Lip 81 Hc 5 Patatas con verdura Lomo de Sajonia Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Stewed potatoes Smoked Pork Loin Sajonia Lettuce salad with tomato Fruit of season Bread	480 Kcal 23,5 Prot 22,3 Lip 43.5 Hc 6 Crema de calabacin Fajita de pollo y verduras Ensalada de lechuga Yogurt Zucchini Puree chicken and vegetable fajitas Lettuce salad Yogurt	615 Kcal 32,9 Prot 31,7 Lip 58.3 Hc 7 Fabada asturiana Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Fruta del tiempo Pan Asturian bean stew **Ensalada completa Fruit of season Bread	530 Kcal 28,5 Prot 12,9 Lip 72.7 Hc 8 Espirales al ajillo Lomo de merluza con salsa de puerros y Verduras Salteadas Fruta del tiempo Spirals with garlic Hake loin with leek sauce Varied vegetables Fruit of season
513 Kcal 22,8 Prot 23 Lip 56.4 Hc 11 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Stewed lentils omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	79 Kcal 1,5 Prot 0,3 Lip 17.6 Hc 12 Espirales con pollo Ensalada de lechuga, jamón york y piña Fruta del tiempo Pan **Espirales con pollo salad of lettuce, ham and pineapple Fruit of season Bread	636 Kcal 38 Prot 8,8 Lip 93.8 Hc 13 Arroz con verduras Merluza con tomate Verdura Salteadas Fruta del tiempo Rice with vegetables Hake with tomato Jardinera of vegetables Fruit of season Bread	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 14 Ensalada completa Cocido con pollo y ternera Fruta del tiempo Pan Ensalada completa Cooked full Fruit of season Bread	506 Kcal 23,9 Prot 29,3 Lip 59.5 Hc 15 Ensalada Estofado de ternera Fruta del Tiempo Pan Salad Beef stew Fruit of season Bread
730 Kcal 18,2 Prot 28,7 Lip 98.2 Hc 18 Cazuela de Arroz Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo rice casserole Floured squid Lettuce salad Fruit of season	415 Kcal 16,5 Prot 22,7 Lip 37.4 Hc 19 Crema de Verduras Revuelto de Huevo y Jamón Patatas al vapor Yogur sabor vegetables cream scrambled eggs with ham Steamed potatoes Fruit yogurt	486 Kcal 28,5 Prot 18,6 Lip 65.6 Hc 20 Alubias pintas guisadas Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Fruta del tiempo Pan Stewed light speckled kidney beans **Ensalada completa Fruit of season Bread	566 Kcal 26,4 Prot 28,8 Lip 50 Hc 21 Sopa de puchero Albóndigas de ternera en salsa Vegetales Salteados Fruta del tiempo Soup pot Beef meatballs in sauce Saused Vegetables Fruit of season Bread	535 Kcal 30,3 Prot 15,2 Lip 68.4 Hc 22 Macarrones con tomate Marrajo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Macaroni with tomato **Marrajo al horno Varied salad Fruit of season
647 Kcal 31,2 Prot 24,8 Lip 98.9 Hc 25 Puré de Calabacín Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo zucchini puree Breaded pork fillet brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season Bread	464 Kcal 22,1 Prot 16,5 Lip 54.4 Hc 26 Lentejas estofadas Ensalada mixta con Jamón Cocido Fruta del tiempo Pan Stewed lentils Mixed salad Fruit of season Bread	547 Kcal 23,4 Prot 19 Lip 69.8 Hc 27 Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo **Coditos con salsa de tomate y orégano fillet of whi ting in marinara sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 28 Cocido completo Ensalada con atún Fruta del tiempo Pan cooked full salad with tuna Fruit of season Bread	632 Kcal 18,2 Prot 35,5 Lip 57.9 Hc 29 Marmitako Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Marmitako omelette Salad of lettuce and corn Fruit of season

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

El hombre es lo que come (Lucrecio).

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 alumno 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.