



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

676 Kcal 20,3 Prot 30 Lip 78,8 Hc 2	624 Kcal 25,2 Prot 25,7 Lip 80,7 Hc 3	707 Kcal 31,6 Prot 21,4 Lip 95,6 Hc 4	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38,3 Hc 5	
Crema de calabacín y queso Rodaja de merluza al huevo Patatas panadera Fruta del tiempo Courgette cream Track of hake to the egg Roasted sliced potatoes Fruit of season	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Verduras variadas Fruta del tiempo **Alubias pintas con arroz integral Potato omelette Varied vegetables Fruit of season	Arroz con tomate Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Rice with tomato Floured cod fillet Lettuce salad Fruit of season	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Varied salad Fruit of season	
596 Kcal 16,8 Prot 25,5 Lip 73,1 Hc 10	681 Kcal 28,6 Prot 20,6 Lip 94,5 Hc 11	574 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 65,9 Hc 12	617 Kcal 32,4 Prot 29,3 Lip 65,1 Hc 13	
Patatas con calamares Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Potatoes with squid Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit yogurt	Crema de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Vegetables cream Roasted pork loin fillet Pilaf rice Fruit of season	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Penne pasta with vegetables Hake to the oven rocket salad and triggers Fruit of season	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo White kidney beans Scrambled eggs with ham york **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	
402 Kcal 7,6 Prot 7,3 Lip 75,3 Hc 16	527 Kcal 29 Prot 30,8 Lip 31,4 Hc 17	587 Kcal 24,2 Prot 27,1 Lip 64,8 Hc 18	4859 Kcal 31,7 Prot 39,8 Lip 1105,5 Hc 19	544 Kcal 25,2 Prot 13,2 Lip 77,5 Hc 20
Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo **Arroz caldoso de verduras hake fillet in tomato sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Soup pot lemon chicken fillet Panache of vegetables cheese	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Stewed lentils Potato omelette **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Espirales de colores al ajillo Pizza de jamón y queso Patatas chips Bolsa sorpresa **Espirales de colores al ajillo Ham and cheese pizza Chips potatoes Surprise bag	Crema de espárragos Merluza a la romana Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Asparagus cream Fillet hake roman brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
 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 cliente solicitar fruta como sustitutivo.


 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.
www.alcesa.es

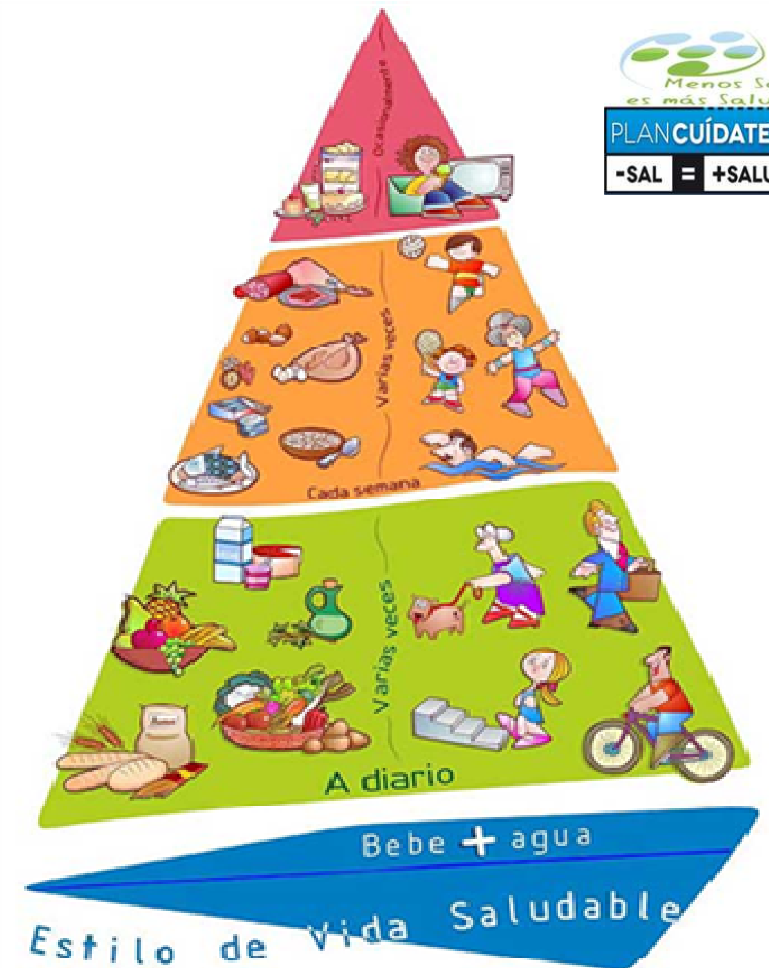
¿Y para cenar?

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.

