



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: center;">662 Kcal 19,5g Prot 28,5g Lip 82,4g Hc <b>8</b>    620 Kcal 25,4g Prot 25,7g Lip 74,3g Hc <b>9</b>    597 Kcal 26,4g Prot 18,8g Lip 79,1g Hc <b>10</b></p>				
		<p>Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan integral</p>
716 Kcal 45g Prot 18g Lip 91g Hc <b>13</b>	506 Kcal 22,1g Prot 13,2g Lip 192,9g Hc <b>14</b>	641 Kcal 25,2g Prot 22,3g Lip 84,2g Hc <b>15</b>	604 Kcal 26,9g Prot 28g Lip 59,4g Hc <b>16</b>	638 Kcal 24g Prot 29,6g Lip 68,2g Hc <b>17</b>
<p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan</p>	<p>Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan</p>
642 Kcal 26,6g Prot 25,8g Lip 74,8g Hc <b>20</b>	367 Kcal 12,9g Prot 3,8g Lip 69,2g Hc <b>21</b>	631 Kcal 31,1g Prot 23,4g Lip 81,9g Hc <b>22</b>	939 Kcal 36,1g Prot 31,5g Lip 125,4g Hc <b>23</b>	593 Kcal 32g Prot 16g Lip 57,1g Hc <b>24</b>
<p>Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Espaguetis a la marinera Tortilla francesa de jamón york Fruta del tiempo Pan integral</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Arroz con tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verdura Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p>
555 Kcal 20,1g Prot 23,3g Lip 65,6g Hc <b>27</b>	669 Kcal 27,8g Prot 38,3g Lip 53,2g Hc <b>28</b>	641 Kcal 33g Prot 29g Lip 70,1g Hc <b>29</b>	676 Kcal 28,4g Prot 21,9g Lip 90,2g Hc <b>30</b>	646 Kcal 25,8g Prot 31,7g Lip 61,1g Hc <b>31</b>
<p>Patatas con verdura Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Sopa de puchero Mini burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Danonino Petitdino Pan</p>	<p>Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan</p>	<p>Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo Pan</p>

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

## Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

## ¿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.

