

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		658 Kcal 28,3 Prot 26,6 Lip 75.2 Hc 20	676 Kcal 21,8 Prot 22,8 Lip 93.9 Hc 21	187 Kcal 2,6 Prot 11,6 Lip 18,7 Hc 22
		Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor	Coditos con tomate Delicias de merluza Brócoli salteado con maíz Melocotón en almibar	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo
		Vegetables cream Roasted pork loin filet Roasted sliced potatoes Fruit yogurt	Macaroni shells with tomato Hake delights Broccoli sautéed con maíz Peach in syrop	**Judías blancas con calabaza y patata **Tortilla francesa de jamón york **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
661 Kcal 23,7 Prot 30,4 Lip 71.5 Hc 25	625 Kcal 31 Prot 16,5 Lip 86.4 Hc 26	524 Kcal 27,6 Prot 21 Lip 69.7 Hc 27	639 Kcal 16,5 Prot 31,8 Lip 70.9 Hc 28	502 Kcal 28,3 Prot 18,7 Lip 51.2 Hc 29
Crema de judías verdes Burguer meat de ternera en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo	Espirales con tomate y jamón york Merluza en salsa verde zanahoria asada Fruta del tiempo	Alubias pintas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Patatas estofadas Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Lomo asado a la manzana Guisantes salteados Gelatina de sabores
Cream of green beans Beef hamburger in sauce brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season	Spirals with tomato and ham Hake in green sauce Roasted carrot Fruit of season	Stewed light speckled kidney beans omelette Lettuce salad Fruit of season	Stewed potatoes **Buñuelos de bacalao **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Pasta soup (Rain) Loin roast apple Sauteed peas Flavored gelatin



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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

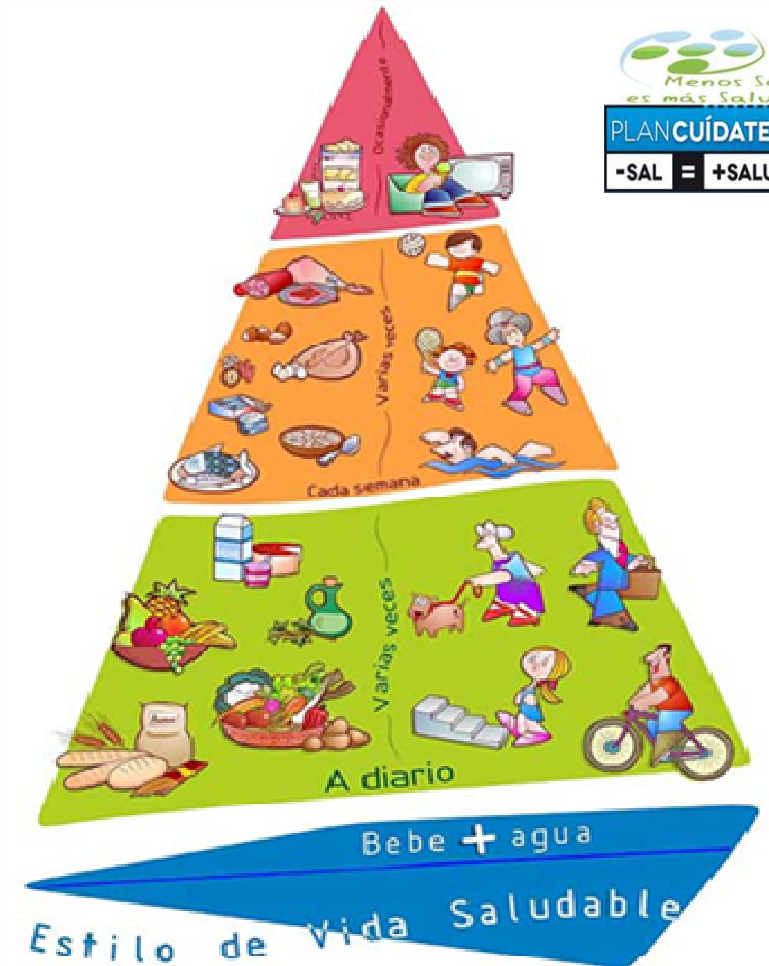
¿Y para cenar?

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.