

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	564 Kcal 26,3 Prot 25,6 Lip 126.7 Hc 1	577 Kcal 26,3 Prot 21,7 Lip 68.4 Hc 2	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc 3	707 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 75.7 Hc 4
	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo White kidney beans Fried eggs ratatouille manchego Fruit of season	Arroz tres delicias Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zum de frutas Three delights rice Grilled tenderloin saxony Lettuce salad Fruit juice	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	Macarrones con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Macaroni with tomato Beef & pork meatballs in sauce Lettuce salad with tomato Fruit of season
		610 Kcal 34,4 Prot 29,2 Lip 55.9 Hc 9	574 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 65.9 Hc 10	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 11
		Lentejas con chorizo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Lentils with spanish sausage Scrambled eggs with ham york **Ensalada de lechuga y aceitunas 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	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Cocido soup cooked full Fruit of season Bread
402 Kcal 7,6 Prot 7,3 Lip 75.3 Hc 14	639 Kcal 24,3 Prot 30,6 Lip 75.5 Hc 15	561 Kcal 27,1 Prot 15,1 Lip 77.1 Hc 16	664 Kcal 29,4 Prot 27,5 Lip 70.8 Hc 17	527 Kcal 29 Prot 30,8 Lip 31.4 Hc 18
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	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo **Alubias pintas con arroz integral Potato omelette **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Asparagus cream Roasted pork loin fillet brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season	Espaguetis carbonara Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Spaghetti carbonara **Abadejo a la romana Lettuce salad with tomato Fruit of season	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Soup pot lemon chicken fillet Panache of vegetables cheese
4772 Kcal 33,6 Prot 33,9 Lip 1094.8 Hc 21	605 Kcal 32,8 Prot 22,8 Lip 69.6 Hc 22			
Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Macaroni with tomato Ham and cheese pizza Chips potatoes Fruit yogurt	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Stewed lentils Lacón with oil and paprika Cachelos Fruit of season			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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.

www.alcesa.es

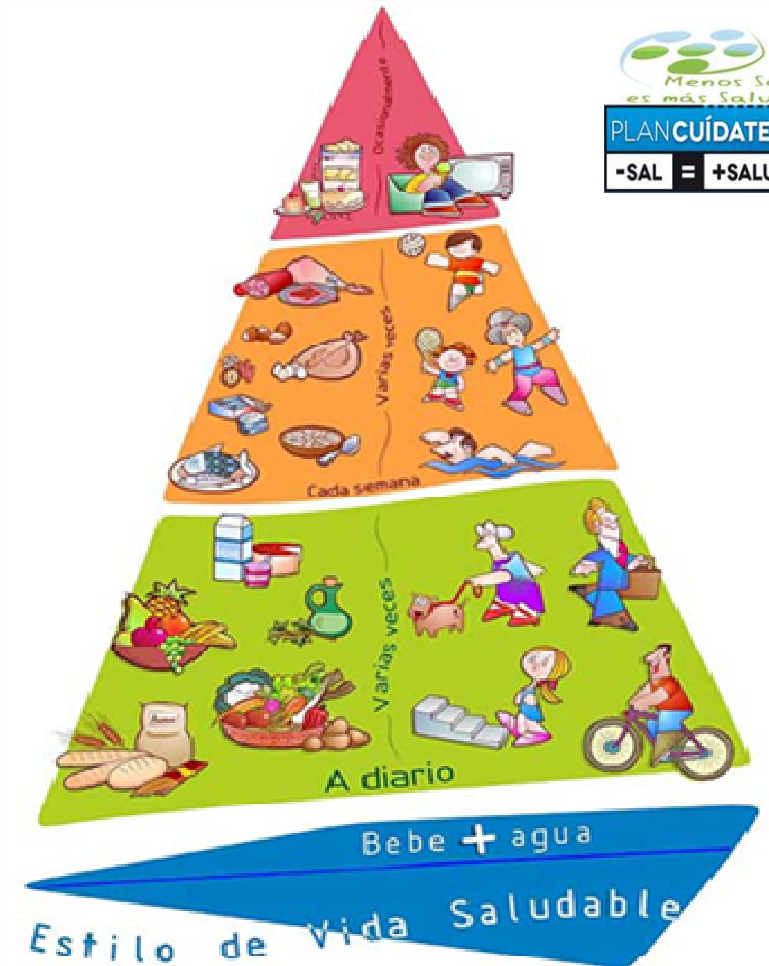
¿Y para cenar?

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.