



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	890 Kcal 65,5 Prot 33,8 Lip 81.4 Hc 3	701 Kcal 26 Prot 36,7 Lip 64.6 Hc 4	858 Kcal 52 Prot 34,6 Lip 99.3 Hc 5	
	Patatas a la marinera Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón Fruta natural	Coliflor rehogada Tortilla de calabacin Ensalada variada Fruta natural	Alubias pintas hortelana Cinta de lomo al ajillo Ensalada de pimientos Fruta natural	
	**Patatas a la marinera **Jamoncitos de pollo al ajillo **Champiñón **Fruta marzo	**Coliflor rehogada **Tortilla de calabacin **Ensalada variada **Fruta marzo	**Alubias pintas hortelana **Cinta de lomo al ajillo **Ensalada de pimientos **Fruta marzo	
	1157 Kcal 74,4 Prot 53,5 Lip 91.9 Hc 10	1053 Kcal 49,7 Prot 58,7 Lip 79.3 Hc 11	1243 Kcal 48,2 Prot 56,9 Lip 126.3 Hc 12	
	Crema de puerros Pollo al chilindrón Tomate persille Fruta natural	Mousaka Boquerones a la andaluza Ensalada variada Fruta natural	Guisantes a la francesa Filetes rusos Patatas fritas Yogur sabor	
	**Crema de puerros **Pollo al chilindrón **Tomate persille **Fruta marzo	**Mousaka **Boquerones a la andaluza **Ensalada variada **Fruta marzo	**Guisantes a la francesa **Filetes rusos **Patatas fritas **Yogur sabor	
	1010 Kcal 25,5 Prot 52,5 Lip 107.2 Hc 17	863 Kcal 37,3 Prot 37,7 Lip 88.1 Hc 18	1072 Kcal 58,2 Prot 66,8 Lip 116.7 Hc 19	
	Pisto manchego Tortilla española Ensalada variada Fruta natural	Judías verdes a la madrileña Gallos a la andaluza Patatas al vapor Fruta natural	Espirales con tomate y atún Ragut de ternera Champiñón Yogur sabor	
	**Pisto manchego **Tortilla española **Ensalada variada **Fruta marzo	**Judías verdes a la madrileña **Gallos a la andaluza **Patatas al vapor **Fruta marzo	**Espirales con tomate y atún **Ragut de ternera **Champiñón **Yogur sabor	
	1185 Kcal 46,3 Prot 60,1 Lip 108.7 Hc 24	827 Kcal 42,8 Prot 29,2 Lip 93.2 Hc 25	1077 Kcal 57,8 Prot 43,7 Lip 121.9 Hc 26	
	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur sabor	Patatas con bacalao Merluza a la romana Pimiento verde asado Fruta natural	Alubias blancas guisadas Chuleta de cerdo al ajillo Puré de patatas Fruta natural	
	**Sopa de cocido **Cocido completo **Ensalada de lechuga **Yogur sabor	**Patatas con bacalao **Merluza a la romana **Pimiento verde asado **Fruta marzo	**Alubias blancas guisadas **Chuleta de cerdo al ajillo **Puré de patatas **Fruta marzo	
	1115 Kcal 57,5 Prot 42,3 Lip 122 Hc 31			
	Arroz a la marinera Pincho moruno Ensalada variada Fruta natural			
	**Arroz a la marinera **Pincho moruno **Ensalada variada **Fruta marzo			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Disfruta comiendo fruta.

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

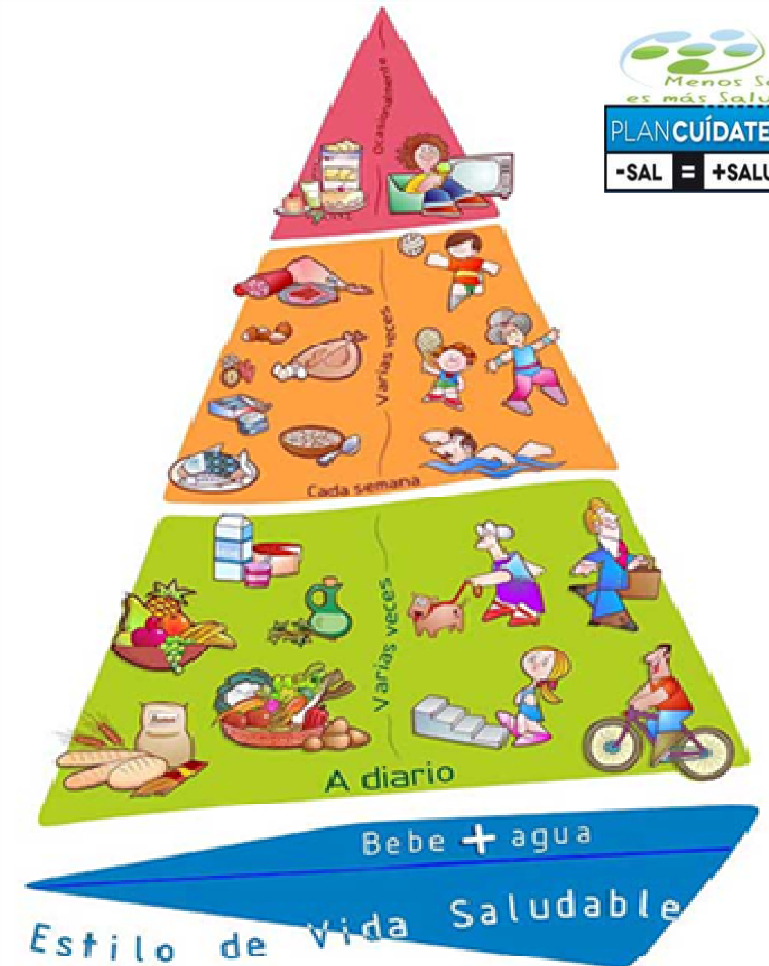
¿Y para cenar?

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.

