



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

		382 Kcal 9,3 Prot 13,4 Lip 53,9 Hc	8	359 Kcal 10,4 Prot 5,9 Lip 65,2 Hc	9	549 Kcal 24,6 Prot 12,9 Lip 96,6 Hc	10
		Crema de verduras frescas Tortilla de patata Gelatina de sabores Pan		Espirales al ajillo Falafel de garbanzos Calabacín salteado Fruta del tiempo		Judías pintas con verduras Patatas guisadas con verduras Chocolate a la taza Pan	
690 Kcal 16,2 Prot 19,4 Lip 110,6 Hc	13	478 Kcal 16,2 Prot 10,8 Lip 77,8 Hc	14	548 Kcal 29,5 Prot 29 Lip 39,2 Hc	15	565 Kcal 18,8 Prot 18,3 Lip 79,1 Hc	16
Arroz y tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Sopa de arroz Garbanzos con verduras Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras rehogada Salchichas veganas Yogur sabor Pan		Espirales con tomate Tortilla francesa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo	
385 Kcal 9,8 Prot 11,5 Lip 58,4 Hc	20	560 Kcal 25,4 Prot 26,4 Lip 55,5 Hc	21	398 Kcal 12,6 Prot 9,9 Lip 54,2 Hc	22	429 Kcal 19,6 Prot 11,4 Lip 68,6 Hc	23
Sopa de arroz Tortilla de patata Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa vegana a la plancha Fruta del tiempo Pan		Crema de puerros Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan		Pisto de verduras Judías blancas con verduras frescas Yogur sabor Pan	
488 Kcal 18,9 Prot 9,4 Lip 79,5 Hc	27	665 Kcal 12,9 Prot 16,7 Lip 114,2 Hc	28	478 Kcal 21,3 Prot 11,3 Lip 74,3 Hc	29	522 Kcal 16 Prot 18,5 Lip 71,2 Hc	30
Garbanzos guisados Sopa de arroz Fruta del tiempo Pan		Arroz y tomate Verduras variadas Queso Fruta del tiempo		Crema de verduras frescas Lentejas estofadas Fruta del tiempo Pan integral		Espirales con tomate Tortilla francesa Zanahoria asada Fruta del tiempo	
						556 Kcal 27,5 Prot 28,5 Lip 45,1 Hc	31
						Judías verdes con patatas Hamburguesa vegana a la plancha Fruta del tiempo Pan	

Legendas:

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

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.

