

Lunes/Dilluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
			884 Kcal 20g Prot 33,6g Lip 123,4g Hc 12	740 Kcal 50,1g Prot 25,2g Lip 77,3g Hc 13
			Arroz con tomate Croquetas caseras Ensalada de lechuga y maiz Yogur natural Pan	Ensalada a la italiana Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
			Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget
561 Kcal 24,4g Prot 31,4g Lip 44,8g Hc 16	699 Kcal 23,2g Prot 24,9g Lip 91,4g Hc 17	726 Kcal 30,6g Prot 42,1g Lip 57,8g 18	478 Kcal 33,7g Prot 10,5g Lip 62,2g Hc 19	625 Kcal 34,2g Prot 20,5g Lip 73,1g 20
Menestra de verduras Burguer meat a la plancha Berenjena rebozada Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Tortilla francesa Ensalada de tomate y olivas Fruta del tiempo Pan	Ensalada de lentejas Rabas empanadas Ensalada de lechuga y maiz Yogur natural Pan	Crema de zanahorias con picatostes Filete de pollo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Macarrones salteados Lomo asado a la manzana Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
742 Kcal 18,2g Prot 50,3g Lip 51,2g Hc 23	669 Kcal 22g Prot 19,1g Lip 100,1g Hc 25		590 Kcal 48,6g Prot 17,3g Lip 58,5g Hc 26	706 Kcal 35,3g Prot 27,6g Lip 80,2g 27
Judías verdes con patata y zanahoria Butifarra Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Espaguetis con tomate Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural Pan		Garbanzos con verduras Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Salmon al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Plàtan		Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
756 Kcal 43,9g Prot 29,3g Lip 81,2g Hc 30				
Lentejas estofadas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan				
Berenar: Galetes amb xocolata				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tu futuro.

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?

Lunes/Dilluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
			12	13
			Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita
16	17	18	19	20
Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arròs Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita
23	24	25	26	27
Arroz/Arròs Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita
30				
Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita				

No olvides practicar ejercicio de manera regular.
El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

