

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
644 Kcal 26,3g Prot 24,7g Lip 77,7g Hc <b>2</b>	556 Kcal 39,5g Prot 12g Lip 71,1g Hc <b>3</b>	674 Kcal 18,2g Prot 21,3g Lip 99,5g Hc <b>4</b>	446 Kcal 24,2g Prot 10,3g Lip 61,7g Hc <b>5</b>	619 Kcal 39g Prot 25,9g Lip 60,2g Hc <b>6</b>
Macarrones con tomate Burguer meat a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Filete de pavo plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Tortilla Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Sopa de ave con fideos Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Lomo a la plancha Tomate al ajillo Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
504 Kcal 27,7g Prot 21,8g Lip 46,1g Hc <b>9</b>	519 Kcal 39g Prot 12,8g Lip 59,4g Hc <b>10</b>	638 Kcal 29,6g Prot 29,1g Lip 63,9g Hc <b>11</b>	570 Kcal 11,3g Prot 9,7g Lip 107,4g Hc <b>12</b>	626 Kcal 18,8g Prot 28,9g Lip 72,3g Hc <b>13</b>
Judías verdes con patata y zanahoria Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de verduras con pasta Filete de pavo plancha Patatas chips Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Huevos rellenos Salsa de tomate Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Rabas empanadas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
748 Kcal 33,5g Prot 39,3g Lip 69g Hc <b>16</b>	487 Kcal 25,7g Prot 18,7g Lip 53,2g Hc <b>17</b>	712 Kcal 25,3g Prot 24g Lip 92,8g Hc <b>18</b>	733 Kcal 34,8g Prot 23,8g Lip 93,1g Hc <b>19</b>	496 Kcal 25,5g Prot 9,4g Lip 76,5g Hc <b>20</b>
Lentejas guisadas Burguer meat a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Sopa de verduras con pasta Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Tortilla Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Crema de verduras Filete de pollo empanado Patatas chips Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate Merluza al horno Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
869 Kcal 21,4g Prot 58,7g Lip 61,6g Hc <b>23</b>	548 Kcal 15g Prot 20,9g Lip 75g Hc <b>24</b>	703 Kcal 38,6g Prot 30,4g Lip 67,8g Hc <b>25</b>	468 Kcal 35,1g Prot 14,2g Lip 46,1g Hc <b>26</b>	807 Kcal 17,3g Prot 28g Lip 120,2g Hc <b>27</b>
Raviolis carbonara Butifarra Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Postre de Fruta GoGo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Filete de pavo plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Lomo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de merluza empanado Fruta del tiempo Pan
Berenar: Galetes amb xocolata	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Plàtan	Berenar: Pa i formatget	Berenar: Pa i xocolata
541 Kcal 24,4g Prot 25,7g Lip 49,6g Hc <b>30</b>				
Judías verdes con patata y zanahoria Burguer meat a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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 gramos  
por ración.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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/Diluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecres	Jueves/Dijous	Viernes/Divendres
2	3	4	5	6
Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita
9	10	11	12	13
Arroz/Arrós Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/carn Fruta/Fruita
16	17	18	19	20
Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita
23	24	25	26	27
Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Carne/carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita
30				
Pasta/Pasta 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.

