



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
689 Kcal 28,1g Prot 22,7g Lip 92,1g Hc 7	499 Kcal 19,2g Prot 23g Lip 54,3g Hc 8	483 Kcal 23,4g Prot 29g Lip 29,5g Hc 9	489 Kcal 36g Prot 23,2g Lip 33,1g Hc 10	
	Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
469 Kcal 29,3g Prot 21,1g Lip 38,3g Hc 13	444 Kcal 20,9g Prot 19,6g Lip 53,2g Hc 14	612 Kcal 23,2g Prot 25,3g Lip 72,9g Hc 15	370 Kcal 20,9g Prot 9,9g Lip 55,9g Hc 16	641 Kcal 26,8g Prot 21,4g Lip 84,1g Hc 17
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
522 Kcal 16,9g Prot 24,4g Lip 55,5g Hc 20	572 Kcal 20,3g Prot 20,1g Lip 75,7g Hc 21	349 Kcal 17g Prot 12,9g Lip 40,7g Hc 22	609 Kcal 22,5g Prot 9,7g Lip 105,3g Hc 23	498 Kcal 39,1g Prot 21,8g Lip 34,6g Hc 24
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
497 Kcal 19,7g Prot 15,4g Lip 69,4g Hc 27	454 Kcal 21,6g Prot 21,1g Lip 46,7g Hc 28	464 Kcal 20,2g Prot 18,5g Lip 53g Hc 29	370 Kcal 20,9g Prot 9,9g Lip 55,9g Hc 30	
Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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 u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Y, EN VERANO...



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros. 
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscale en la playa, la piscina o con duchas frescas. 
- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda: 
 - Espera a terminar la digestión.
 - Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
 - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
 - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes. 
- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores. 
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua. 
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes: 
 - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
 - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel. 
 - Busca la sombra y usa sombrilla.
 - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.