

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc 1	550 Kcal 28,8 Prot 29,2 Lip 47,9 Hc 2	444 Kcal 24,2 Prot 12,6 Lip 57 Hc 3	632 Kcal 43,9 Prot 28,3 Lip 49,2 Hc 4
	Crema de puerro Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo	Fideuá Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Tarrina de helado
	Potato and leek cream Mini beef burger in sauce Fried potatoes Fruit of season	Stewed lentils Fried eggs **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Fideua of fish fillet of whi ting in marinara sauce Roasted carrot Fruit of season	Soup pot Roasted chicken leg quarters Panache of vegetables Tarrina of ice cream
594 Kcal 32 Prot 22,8 Lip 62,9 Hc 7	626 Kcal 23,1 Prot 28 Lip 72,9 Hc 8	575 Kcal 17,5 Prot 33,6 Lip 49,5 Hc 9	65 Kcal 1,7 Prot 0,2 Lip 14,1 Hc 10	691 Kcal 29,3 Prot 35,7 Lip 60 Hc 11
Espaguetis carbonara Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Ensaladilla rusa Tortilla francesa de jamón york Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Russian salad **Tortilla francesa de jamón york Varied salad Fruit of season	Paella valenciana Entremeses Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo
Spaghetti carbonara Hake to the oven Lettuce salad with tomato Fruit of season	Stewed lentils Croquettes and small pies Lettuce salad Fruit of season		**Paella valenciana Appetizers Fruit of season Bread	Green beans with tomato Beef & pork meatballs in sauce Sautéed spirals Fruit of season
602 Kcal 21,7 Prot 15,5 Lip 92,9 Hc 14	542 Kcal 18,4 Prot 13,4 Lip 84,9 Hc 15	218 Kcal 23,7 Prot 6,4 Lip 16,2 Hc 16	715 Kcal 43,9 Prot 31,2 Lip 62,5 Hc 17	586 Kcal 26,6 Prot 28,8 Lip 58,1 Hc 18
Arroz con tomate ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta y manzana Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo
Rice with tomato **Merluza a la provenzal Sautéed courgette Fruit of season	Vegetables cream Lasaña housekeeper of veal Fruit of season Bread	pasta and apple salad Baked Pout Mushroom to garlic Fruit of season	Chicken soup with noodles **Filete de pollo empanado Lettuce salad with grated carrot Tarrina of ice cream	Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Fruit of season
582 Kcal 24,1 Prot 36,2 Lip 39,1 Hc 21	575 Kcal 19,2 Prot 17,5 Lip 83,8 Hc 22			
Ensalada de huevo, patata y atún Salchichas frescas Guisantes salteados Fruta del tiempo	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo			
**Ensalada de huevo, patata y atún Fresh sausages Sautéed peas Fruit of season	Rice to band omelette **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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?

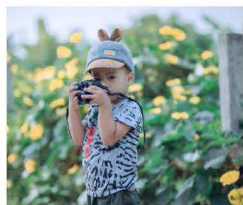


Si has comido:










- 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 refréscate 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.