

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

201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc	7	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	8	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	9	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	10
Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano		Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel	
**Puré de patata y zanahoria (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) banana		**Crema de calabacin (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural		**Arroz blanco (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana		**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Filete de pavo a la plancha **Manzana asada sin piel (Astringente)	
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	13	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	14	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	15	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	16
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano		Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano		Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	
**Arroz con zanahoria y calabacin (Astringente) **Filete de pescadilla hervido (Astringente) banana		**Patatas guisadas con zanahoria (Astringente) **(DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)		**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana		**Sopa de verduras con arroz (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **Manzana pelada y troceada (Astringente)	
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	20	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	21	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	22	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	23
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	
**Filete de pollo a la plancha (Astringente) **Manzana pelada y troceada (Astringente)		**Puré de patata y zanahoria (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) banana		**Crema de calabacin (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural		**Arroz blanco (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	27	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	28	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	29	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	30
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano		Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano		Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	
**Arroz con zanahoria y calabacin (Astringente) **Filete de pescadilla hervido (Astringente) banana		**Patatas guisadas con zanahoria (Astringente) **(DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)		**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana		**Sopa de verduras con arroz (Astringente) **Jamoncitos de pollo asado en su jugo (Astringente) **Manzana pelada y troceada (Astringente)	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

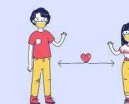
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS