



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|---|
| | | | 786 Kcal 32,3 Prot 27,9 Lip 95.3 Hc 6 | 638 Kcal 27,3 Prot 15,9 Lip 93.5 Hc 7 |
| | | | Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan |
| 648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86.1 Hc 10 | 822 Kcal 35,9 Prot 42,7 Lip 86.1 Hc 11 | 768 Kcal 27 Prot 25,5 Lip 102.4 Hc 12 | 657 Kcal 25,2 Prot 31,6 Lip 65 Hc 13 | 827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97.3 Hc 14 |
| Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Patatas con bechamel Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan | Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan |
| 609 Kcal 40,3 Prot 25,1 Lip 53.8 Hc 17 | 842 Kcal 46 Prot 11 Lip 131.1 Hc 18 | 711 Kcal 28,9 Prot 28,8 Lip 83.1 Hc 19 | 514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65.6 Hc 20 | 724 Kcal 34,6 Prot 20,4 Lip 99.2 Hc 21 |
| Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan | Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan | Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan |
| 648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86.1 Hc 24 | 726 Kcal 17,9 Prot 32,1 Lip 88.7 Hc 25 | 816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86.8 Hc 26 | 765 Kcal 27,2 Prot 20,4 Lip 113.1 Hc 27 | 585 Kcal 27,7 Prot 27,6 Lip 55.7 Hc 28 |
| Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan | Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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 cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

