



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				861 Kcal 26,1 Prot 45 Lip 85.4 Hc <b>2</b>
				Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc <b>5</b>	942 Kcal 42,8 Prot 28,4 Lip 126.1 Hc <b>6</b>	545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.2 Hc <b>7</b>	633 Kcal 25,9 Prot 21,2 Lip 80.8 Hc <b>8</b>	
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Jamonicitos de pollo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
620 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 62 Hc <b>12</b>	1746 Kcal 87,1 Prot 69,4 Lip 187.1 Hc <b>13</b>	529 Kcal 23,8 Prot 21,1 Lip 56.7 Hc <b>14</b>	513 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 58.4 Hc <b>15</b>	776 Kcal 34,7 Prot 38,9 Lip 78.8 Hc <b>16</b>
Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas dado Danonino Petítdino Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito y membrillo Pan molde sin alérgenos
379 Kcal 19,3 Prot 7,2 Lip 58.1 Hc <b>19</b>	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc <b>20</b>	500 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49.7 Hc <b>21</b>	655 Kcal 20,6 Prot 22,6 Lip 88.9 Hc <b>22</b>	634 Kcal 26,1 Prot 23 Lip 91.2 Hc <b>23</b>
Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
612 Kcal 24,6 Prot 30,3 Lip 60.4 Hc <b>26</b>	691 Kcal 19,3 Prot 21,3 Lip 100.5 Hc <b>27</b>	508 Kcal 21,6 Prot 20,9 Lip 57.3 Hc <b>28</b>	594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.2 Hc <b>29</b>	623 Kcal 26,3 Prot 21,3 Lip 77.6 Hc <b>30</b>
Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos

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

**¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!**

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.



