



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

895 Kcal 30,3 Prot 35,6 Lip 108,8 Hc 8	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc 9	608 Kcal 25 Prot 21,2 Lip 74,2 Hc 10	763 Kcal 44,5 Prot 26,5 Lip 87,7 Hc 11	745 Kcal 42,1 Prot 34,7 Lip 65 Hc 12
Fideua de atún 1,2,7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Chocolate a la taza 12 Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con ternera 14 Merluza a la romana 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Jamón asado a la manzana 7 Panaché de verduras 14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14
741 Kcal 22,3 Prot 23,8 Lip 105 Hc 15	675 Kcal 19,7 Prot 33,9 Lip 71,6 Hc 16	789 Kcal 48,8 Prot 26,2 Lip 98,2 Hc 17	790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70,8 Hc 18	855 Kcal 38,5 Prot 31,4 Lip 100,9 Hc 19
Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de calabaza 14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con aceitunas y magro 14 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14
1112 Kcal 50,4 Prot 45,5 Lip 107 Hc 22	717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc 23	980 Kcal 35,6 Prot 47,4 Lip 102,4 Hc 24	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc 25	648 Kcal 34,1 Prot 15,3 Lip 91,9 Hc 26
Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata con bonito 1,5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Merluza al horno 1,5,7 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
574 Kcal 24,8 Prot 28,7 Lip 52,8 Hc 29	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc 30	884 Kcal 34,9 Prot 35,1 Lip 99,1 Hc 31		
Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon 5,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		

Leyendas:

Kcal: Kiloenergías, 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.

