



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
625 Kcal 19,1 Prot 23,2 Lip 79.8 Hc <b>8</b>	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc <b>9</b>	674 Kcal 21,8 Prot 36,5 Lip 60.9 Hc <b>10</b>	1058 Kcal 76,3 Prot 43,8 Lip 74.4 Hc <b>11</b>	982 Kcal 39,6 Prot 61,7 Lip 66.7 Hc <b>12</b>
Fideuá de pollo 7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza a la vasca 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos
632 Kcal 15,2 Prot 22,3 Lip 87.7 Hc <b>15</b>	616 Kcal 25 Prot 29,9 Lip 61,1 Hc <b>16</b>	911 Kcal 70,6 Prot 33,3 Lip 76.6 Hc <b>17</b>	575 Kcal 26,1 Prot 28,4 Lip 53.2 Hc <b>18</b>	684 Kcal 31,4 Prot 23,7 Lip 82.3 Hc <b>19</b>
Espirales con tomate 7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Merluza en salsa marinera 1 Ensalada variada 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
781 Kcal 22,4 Prot 34,5 Lip 78.4 Hc <b>22</b>	583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc <b>23</b>	528 Kcal 20,9 Prot 19,5 Lip 65.9 Hc <b>24</b>	893 Kcal 72,9 Prot 27,8 Lip 69.2 Hc <b>25</b>	522 Kcal 27,5 Prot 16,3 Lip 65.5 Hc <b>26</b>
Espaguetis al ajillo 7 Merluza a la vasca 1 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Merluza al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
603 Kcal 26,4 Prot 34,2 Lip 46.5 Hc <b>29</b>	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc <b>30</b>	694 Kcal 26,4 Prot 28 Lip 82.5 Hc <b>31</b>		
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con tomate 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		

**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.

