



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			724 Kcal 31,7 Prot 38,9 Lip 63.4 Hc 1	786 Kcal 43,9 Prot 24,1 Lip 93.1 Hc 2
			Menestra de verduras Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14
649 Kcal 29,6 Prot 16,8 Lip 74.5 Hc 5	747 Kcal 47,4 Prot 22,8 Lip 89.7 Hc 6	785 Kcal 44,8 Prot 28 Lip 83.7 Hc 7	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc 8	725 Kcal 17,6 Prot 18,6 Lip 116.9 Hc 9
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Lomo asado a la manzana 14 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
622 Kcal 26,3 Prot 14,2 Lip 92.8 Hc 12	482 Kcal 24,7 Prot 15,7 Lip 57.2 Hc 13	576 Kcal 27,8 Prot 20,1 Lip 84.3 Hc 14	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 15	834 Kcal 40,4 Prot 31,3 Lip 90.6 Hc 16
Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras Fruta natural Pan 5,7,14
860 Kcal 30,6 Prot 33,1 Lip 108.5 Hc 19	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 20	692 Kcal 48,2 Prot 23,9 Lip 67.3 Hc 21	1069 Kcal 33,4 Prot 31,9 Lip 159.9 Hc 22	720 Kcal 26,5 Prot 26,7 Lip 100.7 Hc 23
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Patatas y trigueros al horno Tarrina de helado 12,14 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Fruta natural Pan 5,7,14

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.



