



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			728 Kcal 30,4 Prot 46,6 Lip 44.1 Hc 1	636 Kcal 28,3 Prot 26,9 Lip 66.6 Hc 2
			Verduras variadas rehogadas Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Caella a la andaluza 1 Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos
682 Kcal 28,7 Prot 22 Lip 66.2 Hc 5	587 Kcal 35,5 Prot 23,7 Lip 58.2 Hc 6	712 Kcal 40,7 Prot 28,4 Lip 69.3 Hc 7	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 8	608 Kcal 12,5 Prot 15,2 Lip 99.3 Hc 9
Crema de calabacín 13 Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Merluza a la andaluza 1 Brócoli salteado con maíz Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con verduras 7 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
578 Kcal 23,2 Prot 16,9 Lip 79.2 Hc 12	400 Kcal 20,2 Prot 15 Lip 43.2 Hc 13	437 Kcal 18,1 Prot 14,9 Lip 63.5 Hc 14	847 Kcal 32,5 Prot 46,6 Lip 62.9 Hc 15	699 Kcal 33,7 Prot 27,3 Lip 73.7 Hc 16
Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo en salsa Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Atún con tomate 1 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos
1066 Kcal 38 Prot 61,9 Lip 88.5 Hc 19	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55.4 Hc 20	685 Kcal 46,4 Prot 24,5 Lip 65.7 Hc 21	957 Kcal 28,2 Prot 40 Lip 117.6 Hc 22	586 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 80.2 Hc 23
Espaguetis boloñesa 7 Lomo asado a la canela Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Patatas y trigueros al horno Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

## 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.

