



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

961 Kcal 46,4 Prot 42,6 Lip 96.6 Hc 1

Macarrones con tomate 7  
Jamonicos de pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

484 Kcal 25,1 Prot 15,7 Lip 57.3 Hc 4 902 Kcal 43,8 Prot 31,2 Lip 101.4 Hc 5 577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84.4 Hc 6 807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 7 484 Kcal 20,6 Prot 10,9 Lip 74.2 Hc 8

Sopa de ave con fideos 7,14  
Cinta de lomo en salsa 7,14  
Ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Tallarines con verduras 7,14  
Atún con tomate 1,7,14  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Alubias pintas con arroz 7,14  
Tortilla francesa 5  
Queso 5,7,12,14  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Crema de espárragos 14  
Mini burger de ternera en salsa 7,14  
Patatas dado  
Yogur sabor 12  
Pan 5,7,14

Patatas estofadas 14  
Merluza en salsa marinera 1,5,7  
Panaché de verduras  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

1005 Kcal 38,5 Prot 35,5 Lip 107.3 Hc 11 905 Kcal 39,2 Prot 44,6 Lip 84.5 Hc 12 694 Kcal 48,5 Prot 23,9 Lip 67.4 Hc 13 931 Kcal 31,3 Prot 22,5 Lip 149 Hc 14 722 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 100.8 Hc 15

Espaguetis con tomate 7  
Burger de ternera en salsa 7,13,14  
Jardinera de verduras  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Garbanzos guisados 7,12,14  
Lomo de sajonia en salsa 12,14  
Patatas fritas  
Yogur sabor 12  
Pan 5,7,14

Judías verdes rehogadas 14  
Trasero de pollo asado 7  
Espirales salteados 7  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Arroz con tomate  
Merluza a la vasca 1,2,5,7,14  
Patatas y trigueros al horno  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Alubias blancas estofadas 7,14  
Tortilla de patata 5  
Pisto manchego  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

541 Kcal 30,3 Prot 23,2 Lip 50.1 Hc 18 729 Kcal 18,1 Prot 18,6 Lip 117.8 Hc 19 936 Kcal 30,3 Prot 29 Lip 136.8 Hc 20 775 Kcal 30,5 Prot 43,6 Lip 63.8 Hc 21

Sopa de lluvia 7,14  
Cinta de lomo en salsa 7,14  
Guisantes salteados  
Quesito 12  
Pan 5,7,14

Arroz con verduras 14  
Tortilla de patata 5  
Ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Coditos con tomate 7  
Pizza de jamón y queso 7,12,13,14  
Patatas chips  
Fruta de temporada  
Pan 5,7,14

Menestra de verduras  
Albóndigas de ternera en salsa 13,14  
Patatas dado  
Yogur sabor 12  
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. Crustaceos | 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.



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.



