



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			580 Kcal 23,4 Prot 21,3 Lip 60.8 Hc	623 Kcal 26,3 Prot 21,3 Lip 77.6 Hc
			6	7
			Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos
411 Kcal 20,1 Prot 11,2 Lip 64.2 Hc	679 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 64.1 Hc	719 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 78 Hc	536 Kcal 24,7 Prot 24,7 Lip 50.3 Hc	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc
10	11	12	13	14
Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos
526 Kcal 35 Prot 24,2 Lip 41.5 Hc	881 Kcal 36,1 Prot 30 Lip 110.3 Hc	756 Kcal 27 Prot 39,2 Lip 64.3 Hc	443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc	582 Kcal 23,5 Prot 18,2 Lip 79.1 Hc
17	18	19	20	21
Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
411 Kcal 20,1 Prot 11,2 Lip 64.2 Hc	884 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 50.4 Hc	554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53.9 Hc	659 Kcal 20,3 Prot 23,2 Lip 88.7 Hc	442 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc
24	25	26	27	28
Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo 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.



