



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1469 Kcal 73,5 Prot 67,7 Lip 187,5 Hc 1									
Macarrones con tomate s/g Jamonicitos de pollo asado en su jugo Patatas fritas Batido 12 Pan molde sin alérgenos									
401 Kcal 19,2 Prot 14,7 Lip 45,4 Hc 4	812 Kcal 37,5 Prot 31,4 Lip 85.1 Hc 5	439 Kcal 18,5 Prot 14,9 Lip 63,5 Hc 6	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 7	386 Kcal 19,6 Prot 7,2 Lip 59,7 Hc 8					
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Ensalada variada Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Atún con tomate 1 Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera 1 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos					
851 Kcal 33,3 Prot 39,6 Lip 87,9 Hc 11	773 Kcal 35,3 Prot 39,7 Lip 67.1 Hc 12	580 Kcal 43 Prot 23,8 Lip 44,7 Hc 13	951 Kcal 23,9 Prot 37,8 Lip 127.8 Hc 14	588 Kcal 21,4 Prot 23,1 Lip 80,3 Hc 15					
Espaguetis con tomate s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Cinta de lomo asada Patatas fritas Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados s/g Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Patatas y trigueros al horno Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos					
432 Kcal 22,4 Prot 21,9 Lip 35,3 Hc 18	608 Kcal 12,9 Prot 15,2 Lip 100.1 Hc 19	792 Kcal 37,1 Prot 30,4 Lip 88,3 Hc 20	726 Kcal 30,1 Prot 46,5 Lip 46.2 Hc 21						
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Brócoli salteado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Ensalada variada Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Dados de pollo Patatas chips Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos						

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.

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.

