



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
669 Kcal 24,5 Prot 23,5 Lip 86.8 Hc 1				
				Macarrones boloñesa s/g Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44.1 Hc 4	616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67.8 Hc 5	817 Kcal 23,9 Prot 23,9 Lip 122 Hc 6	422 Kcal 13,3 Prot 21,5 Lip 40.2 Hc 7	590 Kcal 19,2 Prot 17,7 Lip 88.1 Hc 8
Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 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
5871 Kcal 28,6 Prot 368,1 Lip 611.7 Hc 11	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc 12	543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc 13	748 Kcal 27 Prot 32,1 Lip 87.5 Hc 14	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc 15
Sopa de ave s/g Cocido completo Dulce Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc 18	489 Kcal 26,7 Prot 9,5 Lip 72.4 Hc 19	634 Kcal 24 Prot 22,9 Lip 79.3 Hc 20	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc 21	501 Kcal 14,6 Prot 16,5 Lip 71.7 Hc 22
Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 25	703 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 95.1 Hc 26	926 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.7 Hc 27	576 Kcal 19 Prot 18,6 Lip 80.9 Hc 28	543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc 29
Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

**Incluye fibra en tu dieta**

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.

