



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
708 Kcal 24,2 Prot 12,9 Lip 121.4 Hc <b>1</b> Arroz y tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	543 Kcal 39,5 Prot 23,1 Lip 42.9 Hc <b>2</b> Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	514 Kcal 10,6 Prot 18,1 Lip 71.4 Hc <b>3</b> Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	531 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 64.8 Hc <b>4</b> Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc <b>5</b> Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos
423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc <b>8</b> Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc <b>9</b> Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	544 Kcal 20,7 Prot 21,5 Lip 64.8 Hc <b>10</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	579 Kcal 23,1 Prot 19,1 Lip 75.3 Hc <b>11</b> Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc <b>15</b> Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	455 Kcal 34,6 Prot 14,2 Lip 46.5 Hc <b>16</b> Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc <b>17</b> Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	632 Kcal 26 Prot 23 Lip 90.8 Hc <b>18</b> Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	607 Kcal 28,2 Prot 22,4 Lip 72.2 Hc <b>19</b> Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc <b>22</b> Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc <b>23</b> Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc <b>24</b> Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	729 Kcal 22,6 Prot 31,1 Lip 83.7 Hc <b>25</b> Espirales con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	519 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.1 Hc <b>26</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
585 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.6 Hc <b>29</b> Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64.2 Hc <b>30</b> Patatas con pollo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc <b>31</b> Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		

**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.

**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.

