



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

824 Kcal 39,1 Prot 30 Lip 96,6 Hc 8	1001 Kcal 41,8 Prot 43,2 Lip 106,1 Hc 9	680 Kcal 24,2 Prot 23,1 Lip 89,6 Hc 10	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc 11	739 Kcal 43,7 Prot 24,9 Lip 87,3 Hc 12
Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Chocolate a la taza 12 Pan 5,7,14	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
830 Kcal 24 Prot 24,8 Lip 121,8 Hc 15	737 Kcal 37 Prot 28,5 Lip 90,3 Hc 16	886 Kcal 33,7 Prot 30,3 Lip 118,3 Hc 17	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 18	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc 19
Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14
851 Kcal 22 Prot 30,3 Lip 117,6 Hc 22	778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99,2 Hc 23	748 Kcal 31,8 Prot 27,2 Lip 89,9 Hc 24	781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58,8 Hc 25	649 Kcal 28,9 Prot 22,1 Lip 82,3 Hc 26
Macarrones con tomate 7 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con magro 12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14	Crema de puerro 13,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14
794 Kcal 29,1 Prot 17,7 Lip 125,7 Hc 29	831 Kcal 36,2 Prot 32 Lip 95,5 Hc 30	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210,9 Hc 31		
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12 Pan 5,7,14		

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.



