



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

636 Kcal 47,6 Prot 23,8 Lip 54,2 Hc 1

Judías verdes rehogadas 14
Trasero de pollo asado 7
Espirales salteados 7
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

550 Kcal 25,4 Prot 18,8 Lip 65,8 Hc 4 472 Kcal 27,9 Prot 18,3 Lip 50,9 Hc 5 629 Kcal 33,8 Prot 18,4 Lip 82 Hc 6 767 Kcal 27,5 Prot 40,4 Lip 72,5 Hc 7 657 Kcal 22 Prot 20,2 Lip 91 Hc 8

Patatas estofadas 14
Merluza al horno 1,5,7
Ensalada de lechuga y zanahoria
Quesito 12
Pan 5,7,14

Sopa de pollo con pasta 7,14
Cinta de lomo asada 7,14
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Lentejas con chorizo 12,14
Hamburguesa de pota 7,8,13,14
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Crema de champiñón 14
Albóndigas de ternera en salsa 13,14
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Coditos con tomate 7
Tortilla francesa 5
Ensalada de lechuga
Yogur sabor 12
Pan 5,7,14

784 Kcal 30,9 Prot 32 Lip 93,8 Hc 11 682 Kcal 20,1 Prot 27,9 Lip 69,4 Hc 12 640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87,6 Hc 13 988 Kcal 53,6 Prot 34,5 Lip 91,7 Hc 14 628 Kcal 18,4 Prot 20,4 Lip 87,5 Hc 15

Lentejas estofadas 7,14
Jamón y queso empanado 5,7,12,14
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Patatas con verdura 14
Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Cocido completo 12,14
Sopa de cocido 7,12,14
Melocotón en almibar
Pan 5,7,14

Espirales con tomate y chorizo 7,12,14
Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Crema de zanahorias con picatostes 7,12,14
Tortilla de patata 5
Ensalada de lechuga
Yogur sabor 12
Pan 5,7,14

734 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 57,7 Hc 18 1048 Kcal 44,8 Prot 42,1 Lip 119,5 Hc 19 626 Kcal 28 Prot 35,8 Lip 62,1 Hc 20 1095 Kcal 31,2 Prot 38,4 Lip 153,7 Hc 21 429 Kcal 14 Prot 21,4 Lip 43,8 Hc 22

Sopa de ave con fideos 7,14
Burger de ternera en salsa 7,13,14
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Arroz con aceitunas y magro 14
Caella empanada 1,5,7
Patatas panadera
Yogur sabor 12
Pan 5,7,14

Alubias pintas con verduras 7,14
Salchichas frankfurt 7,14
Patatas dado
Fruta del tiempo

Macarrones con tomate 7
Pizza de jamón y queso 7,12,13,14
Patatas chips
Dulce 5,7,12,14
Pan 5,7,14

Crema de calabaza 14
Tortilla francesa 5
Queso 5,7,12,14
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

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. Crustaceos | 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.



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.

