



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
731 Kcal 34,4 Prot 22,6 Lip 92.6 Hc <b>1</b> Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	653 Kcal 27,3 Prot 25,4 Lip 82.6 Hc <b>2</b> Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	726 Kcal 30,1 Prot 28 Lip 85.9 Hc <b>3</b> Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	660 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 89 Hc <b>4</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	597 Kcal 35,2 Prot 16,4 Lip 76.6 Hc <b>5</b> Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
792 Kcal 32,8 Prot 30,1 Lip 96.8 Hc <b>8</b> Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	754 Kcal 24,3 Prot 27,2 Lip 96.9 Hc <b>9</b> Coditos a la carbonara Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	619 Kcal 27,8 Prot 21,6 Lip 74.9 Hc <b>10</b> Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan	782 Kcal 38,9 Prot 21,6 Lip 106.7 Hc <b>11</b> Arroz con aceitunas y magro Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
605 Kcal 18,2 Prot 27,4 Lip 70 Hc <b>15</b> Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	718 Kcal 30,4 Prot 22,8 Lip 107.9 Hc <b>16</b> Alubias pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	740 Kcal 36,6 Prot 28,2 Lip 86.2 Hc <b>17</b> Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	694 Kcal 25,2 Prot 34 Lip 67.9 Hc <b>18</b> Patatas estofadas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	660 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 89 Hc <b>19</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
756 Kcal 24,6 Prot 25,1 Lip 100.4 Hc <b>22</b> Arroz del señoret Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Profiteroles de nata Pan	749 Kcal 25,5 Prot 25,3 Lip 99.9 Hc <b>23</b> Coditos con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	781 Kcal 33,4 Prot 29,5 Lip 98 Hc <b>24</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	597 Kcal 27,6 Prot 26,2 Lip 66.9 Hc <b>25</b> Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	708 Kcal 24,1 Prot 30 Lip 81.7 Hc <b>26</b> Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan
903 Kcal 33,8 Prot 43,4 Lip 93.1 Hc <b>29</b> Crema de puerro Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan	746 Kcal 29,6 Prot 20,3 Lip 113.3 Hc <b>30</b> Alubias blancas estofadas Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	721 Kcal 35,9 Prot 16,8 Lip 103.3 Hc <b>31</b> Macarrones a la marinera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		

**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. Cacahuetes
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.

