



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 1	600 Kcal 23,9 Prot 13,4 Lip 91.4 Hc 2
			Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14
626 Kcal 25 Prot 21,6 Lip 79.7 Hc 5	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc 6	867 Kcal 19,6 Prot 22,6 Lip 141.5 Hc 7	925 Kcal 23,8 Prot 33,9 Lip 126.8 Hc 8	723 Kcal 34,6 Prot 26,5 Lip 92.3 Hc 9
Crema de judías verdes 14 Salchichas frankfurt 7,14 Espirales salteados 7 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Coditos boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Puré de alubias blancas 14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Fruta natural Pan 5,7,14
528 Kcal 28,6 Prot 18,4 Lip 63.9 Hc 12	568 Kcal 27,6 Prot 17,5 Lip 76.7 Hc 13	646 Kcal 25 Prot 22,7 Lip 81.9 Hc 14	706 Kcal 24,2 Prot 40,7 Lip 59.9 Hc 15	676 Kcal 29,7 Prot 16,1 Lip 97.9 Hc 16
Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla francesa 5 Tomate frito Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Quesito 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14
717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90.8 Hc 19	737 Kcal 20,7 Prot 28 Lip 82.5 Hc 20	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 21	889 Kcal 48,8 Prot 30 Lip 103.9 Hc 22	
Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga y maiz Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras Fruta natural 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. 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.

