



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc 3	719 Kcal 31,4 Prot 25 Lip 91.6 Hc 4
			Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
714 Kcal 26,4 Prot 18,1 Lip 103.9 Hc 7	609 Kcal 21,4 Prot 28,7 Lip 64.3 Hc 8	627 Kcal 33,4 Prot 20 Lip 74 Hc 9	662 Kcal 29,2 Prot 28 Lip 75.1 Hc 10	554 Kcal 23,3 Prot 19,2 Lip 75 Hc 11
Macarrones con tomate 7 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Puré de garbanzos 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Puré de alubias blancas 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
765 Kcal 28 Prot 22,7 Lip 109.9 Hc 14		679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc 16	1113 Kcal 45,9 Prot 42,2 Lip 135.4 Hc 17	794 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 94.7 Hc 18
Macarrones boloñesa 7,13,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
572 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 65 Hc 21	910 Kcal 28,1 Prot 35,4 Lip 117.9 Hc 22	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 23	573 Kcal 25,2 Prot 24 Lip 75.3 Hc 24	530 Kcal 24,1 Prot 11,7 Lip 80.4 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Nuggets de pollo 3,7,14 Patatas chips Fruta de temporada Pan 5,7,14	Crema de espárragos 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Puré de alubias pintas 14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Merluza al horno 1,5,7 Panaché de verduras Fruta de temporada Pan 5,7,14
906 Kcal 24,8 Prot 34 Lip 120.9 Hc 28	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 29	971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153.4 Hc 30	696 Kcal 24,9 Prot 27,1 Lip 94.1 Hc 31	
Coditos boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Puré de alubias blancas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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.

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.

