



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

717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85.8 Hc 8	736 Kcal 22,4 Prot 21,9 Lip 107.9 Hc 9	660 Kcal 21,8 Prot 25,6 Lip 81.7 Hc 10	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73.9 Hc 11	640 Kcal 37,5 Prot 13,7 Lip 94.1 Hc 12
Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Puré de garbanzos 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 estofadas 7,14 Merluza al horno 1,5,7 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
777 Kcal 23,1 Prot 19,2 Lip 122 Hc 15	711 Kcal 35,1 Prot 28,9 Lip 83.6 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
Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Puré de alubias blancas 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
871 Kcal 18,4 Prot 34,2 Lip 117.9 Hc 22	722 Kcal 33,4 Prot 23,4 Lip 96.2 Hc 23	697 Kcal 27 Prot 23,5 Lip 90.2 Hc 24	751 Kcal 43,8 Prot 38,3 Lip 56.2 Hc 25	649 Kcal 28,9 Prot 22,1 Lip 82.3 Hc 26
Macarrones con tomate 7 Empanadillas de atún 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Tomate frito Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de lluvia 7,14 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	1557 Kcal 86,1 Prot 45,5 Lip 202.4 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	Puré de alubias pintas 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.

