



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
547 Kcal 32,5 Prot 16,7 Lip 64 Hc 1				
Crema de judías verdes 14 Filete de pollo en salsa 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	664 Kcal 35,4 Prot 18,4 Lip 89,6 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 estofadas 7,14 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	Códitos 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	834 Kcal 48,1 Prot 29,9 Lip 90,9 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 estofadas 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	Macarrones con tomate 7 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	861 Kcal 34,7 Prot 26,5 Lip 118,8 Hc 19	707 Kcal 29,3 Prot 36,3 Lip 77 Hc 20	1047 Kcal 26,7 Prot 44 Lip 133,4 Hc 21	429 Kcal 14 Prot 21,4 Lip 43,8 Hc 22
Sopa de ave con fideos 7,14 Burguer de ternera en salsa 7,13,14 Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Merluza a la romana 1,5,7 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Puré de alubias pintas 14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas dado Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Nuggets de pollo 3,7,14 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. 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.



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.

