



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
630 Kcal 25,9 Prot 23,6 Lip 74.3 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	749 Kcal 36,5 Prot 26,2 Lip 99 Hc 9
Judías verdes rehogadas 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	Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 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	624 Kcal 28,2 Prot 22,1 Lip 79.7 Hc 13	646 Kcal 25 Prot 22,7 Lip 81.9 Hc 14	747 Kcal 28,2 Prot 41,9 Lip 64 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 Pisto manchego Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Quesito 12 Pan 5,7,14	Menestra de verduras 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	716 Kcal 25,1 Prot 24,2 Lip 81.4 Hc 20	1227 Kcal 41,6 Prot 68,2 Lip 119.1 Hc 21	965 Kcal 52 Prot 36,4 Lip 105.1 Hc 22	
Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con pollo 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 Torrijas 5,12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 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.

