



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90,8 Hc <b>2</b>	716 Kcal 25,1 Prot 24,2 Lip 81,4 Hc <b>3</b>	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc <b>4</b>	965 Kcal 52 Prot 36,4 Lip 105,1 Hc <b>5</b>	620 Kcal 15,2 Prot 27,4 Lip 75 Hc <b>6</b>
Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con pollo 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14
790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70,8 Hc <b>9</b>	759 Kcal 46,3 Prot 24,5 Lip 97,6 Hc <b>10</b>	111 Kcal 2,3 Prot 3,8 Lip 16,2 Hc <b>11</b>		
Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Kürbissuppe 14 Gemischte Wurstplatte 4,12,13,14 Apfelstrudel		
717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc <b>16</b>	1001 Kcal 41,8 Prot 43,2 Lip 106,1 Hc <b>17</b>	701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89,3 Hc <b>18</b>	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc <b>19</b>	698 Kcal 40,5 Prot 25,3 Lip 79 Hc <b>20</b>
Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 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 sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
830 Kcal 24 Prot 24,8 Lip 121,8 Hc <b>23</b>	763 Kcal 40,1 Prot 30,5 Lip 89,3 Hc <b>24</b>	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc <b>25</b>	886 Kcal 33,7 Prot 30,3 Lip 118,3 Hc <b>26</b>	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc <b>27</b>
Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural 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	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	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
851 Kcal 22 Prot 30,3 Lip 117,6 Hc <b>30</b>	778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99,2 Hc <b>31</b>			
Macarrones con tomate 7 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Yogur sabor 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.

