



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		948 Kcal 36,3 Prot 46 Lip 71 Hc	3	707 Kcal 20,6 Prot 22,8 Lip 101.2 Hc	4	679 Kcal 32 Prot 18,4 Lip 98 Hc	5		
		Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 7		Macarrones con tomate 7 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 7		Lentejas con chorizo 12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada variada 13 Yogur sabor 12 Pan 7			
838 Kcal 31,3 Prot 37,2 Lip 94.1 Hc	8	625 Kcal 22,6 Prot 23 Lip 86.3 Hc	9	652 Kcal 29,5 Prot 29,9 Lip 65.3 Hc	10	651 Kcal 29,5 Prot 20,5 Lip 80.1 Hc	11	620 Kcal 36,1 Prot 10,8 Lip 94.7 Hc	12
Espaguetis al ajillo 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 7		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 7		Menestra de verduras 14 Salchichas frankfurt 7,14 Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor 12 Pan 7		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 7		Patatas con verdura 14 Caella empanada 1,5,7 Fruta natural Pan 7	
		725 Kcal 33,8 Prot 24 Lip 96.7 Hc	16	718 Kcal 30,5 Prot 24,4 Lip 90.6 Hc	17	581 Kcal 28,8 Prot 20,2 Lip 65.3 Hc	18	959 Kcal 47,8 Prot 45,6 Lip 90.8 Hc	19
		Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maiz 13 Yogur sabor 12 Pan 7		Crema de calabacín y queso 5,7,12,14 Escalope empanado 5,7 Patatas chips Fruta natural Pan 7		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 7		Espaguetis boloñesa 7,13,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan 7	
750 Kcal 30,3 Prot 36,4 Lip 71.8 Hc	22	499 Kcal 25,8 Prot 13,5 Lip 66.2 Hc	23	631 Kcal 27 Prot 24,6 Lip 78.1 Hc	24	559 Kcal 26 Prot 24,5 Lip 61.5 Hc	25	1082 Kcal 30,5 Prot 56,9 Lip 107.6 Hc	26
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 7		Patatas con ternera 14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada Pan 7		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Queso 5,7,12 Yogur sabor 12 Pan 7		Crema de espárragos 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 7		Tallarines con verduras 7,14 Atun en salsa de melocoton 1,2,12,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 7	
979 Kcal 25,7 Prot 33,8 Lip 118.5 Hc	29	685 Kcal 23,9 Prot 26,5 Lip 92.7 Hc	30	875 Kcal 32,9 Prot 33 Lip 110.1 Hc	31				
Espirales con tomate y chorizo 7,12,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Jamón york 12,14 Fruta de temporada Pan 7		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan 7		Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan 7					

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.

