



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			697 Kcal 27 Prot 23,5 Lip 90.2 Hc	781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58.8 Hc
			2	3
			Patatas estofadas 14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14
794 Kcal 29,1 Prot 17,7 Lip 125.7 Hc	831 Kcal 36,2 Prot 32 Lip 95.5 Hc	1557 Kcal 86,1 Prot 45,5 Lip 202.4 Hc		640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87.6 Hc
6	7	8		10
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 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14
748 Kcal 22,6 Prot 28,9 Lip 94.4 Hc	719 Kcal 31,4 Prot 25 Lip 91.6 Hc	925 Kcal 28,7 Prot 24,9 Lip 144.7 Hc	690 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 73.1 Hc	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc
13	14	15	16	17
Macarrones con verduras 7 Supremas de merluza rebozadas 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Arroz con tomate Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de zanahorias con picatostes 5,7,12,13,14 Filete de pollo empanado 5,7 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14
609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83.2 Hc	640 Kcal 23,5 Prot 23,7 Lip 86.4 Hc	609 Kcal 21,4 Prot 28,7 Lip 64.3 Hc	605 Kcal 29 Prot 19,6 Lip 74 Hc	899 Kcal 32,7 Prot 40,5 Lip 102.9 Hc
20	21	22	23	24
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Puré de alubias blancas 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Puré de garbanzos 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14
886 Kcal 23,9 Prot 20,7 Lip 148.3 Hc	794 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 94.7 Hc	521 Kcal 26,7 Prot 12,3 Lip 73.3 Hc	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc	
27	28	29	30	
Arroz con tomate Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Jamón york a la plancha 12,14 Patatas chips Fruta de temporada Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 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.



