



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	725 Kcal 29 Prot 24,1 Lip 92.5 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 estofadas 7,14 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	551 Kcal 15,4 Prot 19,3 Lip 78.9 Hc	9	720 Kcal 29,1 Prot 29,7 Lip 85.5 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 en salsa 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 7		Puré de alubias blancas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 7		Crema 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	497 Kcal 25,1 Prot 9,8 Lip 73.8 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 Jamón york a la plancha 4,7,12,14 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		Macarrones 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	532 Kcal 28,2 Prot 12,1 Lip 78.6 Hc	23	615 Kcal 25,1 Prot 22,5 Lip 80.8 Hc	24	559 Kcal 26 Prot 24,5 Lip 61.5 Hc	25	954 Kcal 35,6 Prot 35,3 Lip 119 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 verdura 14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada Pan 7		Puré de alubias pintas 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		Macarrones con verduras 7 Merluza a la romana 1,5,7 Patatas dado Fruta de temporada Pan 7	
979 Kcal 25,7 Prot 33,8 Lip 118.5 Hc	29	549 Kcal 15,8 Prot 19,2 Lip 78.9 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		Puré de alubias blancas 14 Tortilla de patata 5 Tomate frito 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					

Legendas:

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.

