



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			633 Kcal 41,2 Prot 21,4 Lip 63.4 Hc 1	658 Kcal 34,1 Prot 19,3 Lip 84.3 Hc 2
			Crema de judías verdes 14 Jamonicitos de pollo en salsa 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
641 Kcal 33,4 Prot 33,7 Lip 53.5 Hc 5	634 Kcal 21,5 Prot 21 Lip 86.6 Hc 6	693 Kcal 28,4 Prot 23,4 Lip 91.2 Hc 7	789 Kcal 30,6 Prot 23,6 Lip 106.9 Hc 8	728 Kcal 24,9 Prot 40,8 Lip 64.6 Hc 9
Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Verduras variadas 14 Quesito 12 Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Varitas de merluza empanadas 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14
647 Kcal 17,4 Prot 29,2 Lip 74 Hc 12	765 Kcal 26 Prot 24,4 Lip 101.5 Hc 13	732 Kcal 27,3 Prot 27,9 Lip 91.1 Hc 14	658 Kcal 34,1 Prot 19,3 Lip 84.3 Hc 15	911 Kcal 49,4 Prot 30 Lip 108.6 Hc 16
Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta de temporada Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Jamonicitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14
740 Kcal 20,1 Prot 38 Lip 78.2 Hc 19	991 Kcal 33,5 Prot 47,9 Lip 105.7 Hc 20	658 Kcal 21,6 Prot 22,5 Lip 90.7 Hc 21	645 Kcal 32,9 Prot 30,8 Lip 75.4 Hc 22	
Crema de calabaza 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Puré de alubias pintas 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta de temporada 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.



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.



