



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
595 Kcal 33,2g Prot 22,6g Lip 69,5g Hc	3	576 Kcal 30,7g Prot 19,8g Lip 91,9g Hc	4	538 Kcal 14,3g Prot 25,9g Lip 61,1g Hc	5	653 Kcal 23,6g Prot 29,3g Lip 79,7g Hc	6		
	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Espirales con salsa de tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan					
680 Kcal 31,1g Prot 23,2g Lip 85g Hc	9	631 Kcal 28,5g Prot 32,9g Lip 57,2g Hc	10	503 Kcal 23,4g Prot 16,8g Lip 62,5g Hc	11	578 Kcal 36,9g Prot 21g Lip 56,2g Hc	12	628 Kcal 29,3g Prot 20,9g Lip 78,3g Hc	13
Coditos con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas guisadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Quesito Pan	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Caella empanada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan					
671 Kcal 22,7g Prot 26,8g Lip 82,7g Hc	16	660 Kcal 41g Prot 26,4g Lip 69,4g Hc	17	622 Kcal 20,9g Prot 25g Lip 77,3g Hc	18	566 Kcal 30,9g Prot 20,8g Lip 69,5g Hc	19	662 Kcal 12g Prot 21,4g Lip 103,7g Hc	20
Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Crema de champiñón Tortilla de patata Queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan					
455 Kcal 20,6g Prot 16,7g Lip 53,9g Hc	23	590 Kcal 26,7g Prot 12,8g Lip 89,1g Hc	24	546 Kcal 26,6g Prot 20g Lip 67g Hc	25	609 Kcal 43,1g Prot 20,2g Lip 61,4g Hc	26	620 Kcal 25,8g Prot 21,8g Lip 78,8g Hc	27
Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cacheos Melocotón en almibar Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo Pan					
627 Kcal 25,1g Prot 24,5g Lip 74,2g Hc	30	624 Kcal 24g Prot 28,7g Lip 78,5g Hc	31						
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan								

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

#### Legendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

## Disfruta comiendo fruta.

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.



