



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|--|---|---|---|--|-----------|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 7 | | | | | | | | | |
| | Arroz tres delicias Mini burger meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral | Judías verdes con jamon Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave con fideos Jamonicos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | | | | | |
| 633 Kcal 15,5 Prot 23,2 Lip 89,7 Hc | 13 | 444 Kcal 19,7 Prot 13,7 Lip 126,8 Hc | 14 | 386 Kcal 23 Prot 17,3 Lip 34 Hc | 15 | 628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70,8 Hc | 16 | 669 Kcal 21,7 Prot 24,3 Lip 89 Hc | 17 |
| Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan | Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | | | | | |
| 703 Kcal 26 Prot 30,6 Lip 79,9 Hc | 20 | 765 Kcal 20,5 Prot 29,8 Lip 102,3 Hc | 21 | 575 Kcal 28,1 Prot 34,7 Lip 37,7 Hc | 22 | 663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104,2 Hc | 23 | 586 Kcal 46,2 Prot 20,8 Lip 50,6 Hc | 24 |
| Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Coditos con salsa de tomate y orégano San jacob Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito Pan | Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral | Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | | | | | |
| 564 Kcal 23,8 Prot 16,8 Lip 78,3 Hc | 27 | 603 Kcal 27,8 Prot 26,2 Lip 67,1 Hc | 28 | 648 Kcal 28,4 Prot 24,6 Lip 76,4 Hc | 29 | 628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70,8 Hc | 30 | | |
| Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | | | | | | |

Leyendas:

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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 u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

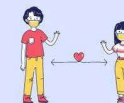
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS