Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
479 Kcal 23,1 Prot 22,1 Lip 46 Hc **4**	**650 Kcal 24 Prot 25 Lip 81 Hc** **5**	559 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 51.2 Hc **6**	**643 Kcal 30,1 Prot 36,5 Lip 56.7 Hc** **7**	662 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79.8 Hc **8**
Sopa de puchero Mini burguer meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Danonino Petitdino Pan	**Patatas con verdura Tosta de caballa con humus y queso Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan**	**Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo Pan**	**Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan**	**Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan**
604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62.6 Hc **11**	**79 Kcal 1,5 Prot 0,3 Lip 17.6 Hc** **12**	702 Kcal 43 Prot 10,8 Lip 100.6 Hc **13**	**597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc** **14**	672 Kcal 30,7 Prot 31,6 Lip 88.7 Hc **15**
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	**Espirales con pollo y salsa de queso Ensalada de lechuga, jamón york y piña Fruta del tiempo Pan**	**Arroz tres delicias Atún con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral**	**Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan**	**Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Bizcocho casero de coco y naranja Pan**
703 Kcal 15,2 Prot 27,2 Lip 97.7 Hc **18**	**709 Kcal 32,3 Prot 39,5 Lip 55.7 Hc** **19**	681 Kcal 30,4 Prot 28,4 Lip 90.5 Hc **20**	**604 Kcal 26,5 Prot 34,6 Lip 46.8 Hc** **21**	535 Kcal 30,3 Prot 15,2 Lip 68.4 Hc **22**
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	**Sopa de picadillo Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan**	**Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan**	**Menestra de verduras Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan**	**Macarrones con tomate Marrajo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan**
647 Kcal 31,2 Prot 24,8 Lip 69.9 Hc **25**	**570 Kcal 23,5 Prot 29,1 Lip 56.8 Hc** **26**	576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc **27**	**636 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 71.6 Hc** **28**	774 Kcal 28,2 Prot 43 Lip 66.7 Hc **29**
Judías verdes rehogadas Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	Patatas con bechamel Burguer meat de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan

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

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS EMPRESAS S.A.

El hombre es lo que come (Lucrecio).

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

OFICINAS CENTRALES:
Avda. de Córdoba, 21 – 2ª planta, puerta 3
28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:
C/ Balmes, 188
08006 Barcelona

DELEGACIÓN CASTILLA – LEÓN:
Paseo de Juan Carlos I, 12
47008 Valladolid

DELEGACIÓN LEVANTE:
Avda. Maestro José Garberí Serrano 11. Torre 2 local
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:
Camino de los Frailes S/N
41702 Dos Hermanas-Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:
C/Suárez Valdés 4
33204 Gijón

¿Y para cenar?

Si has comido:	La cena es:
• Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres • Verduras	• Verduras cocinadas u hortalizas crudas • Cereales (arroz o pasta) o patatas
• Carne • Pescado • Huevo • Fruta • Lácteo	• 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.

Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).