Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
504 Kcal 22,6 Prot 23,2 Lip 50.7 Hc **4**	**346 Kcal 5,7 Prot 12,1 Lip 53 Hc** **5**	584 Kcal 23,8 Prot 28,2 Lip 55.9 Hc **6**	**668 Kcal 29,5 Prot 37,5 Lip 61.4 Hc** **7**	687 Kcal 32,9 Prot 23,1 Lip 84.4 Hc **8**
Sopa de puchero Mini burguer meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Danonino Petitdino Pan sin alérgenos	**Patatas con verdura Tosta de jamón york y queso vegano al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
629 Kcal 26 Prot 29,9 Lip 67.3 Hc **11**	**104 Kcal 0,9 Prot 1,3 Lip 22.2 Hc** **12**	688 Kcal 40,5 Prot 11,2 Lip 99 Hc **13**	**622 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 70 Hc** **14**	5992 Kcal 31,7 Prot 387,3 Lip 611.7 Hc **15**
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Espirales con pollo y salsa de queso Ensalada de lechuga, jamón york y piña Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz tres delicias Atún con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Dulce Pan sin alérgenos**
728 Kcal 14,6 Prot 28,3 Lip 102.4 Hc **18**	**734 Kcal 31,7 Prot 40,5 Lip 60.4 Hc** **19**	676 Kcal 29 Prot 25,1 Lip 94.3 Hc **20**	**630 Kcal 25,9 Prot 35,6 Lip 51.5 Hc** **21**	549 Kcal 29,6 Prot 14,2 Lip 72.7 Hc **22**
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Sopa de picadillo Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan sin alérgenos**	**Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Menestra de verduras Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Macarrones con tomate Marrajo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
540 Kcal 27,2 Prot 19,9 Lip 58.6 Hc **25**	**595 Kcal 22,9 Prot 30,1 Lip 61.4 Hc** **26**	601 Kcal 25,2 Prot 21,8 Lip 74.4 Hc **27**	**622 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 70 Hc** **28**	799 Kcal 27,6 Prot 44,1 Lip 71.3 Hc **29**
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con bechamel Burguer meat de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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).