| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 2416 Kcal 126,8 Prot 105,1 Lip 221.8 Hc **4** | **1144 Kcal 48,4 Prot 46,3 Lip 118.6 Hc** **5** | 1113 Kcal 43,5 Prot 57,5 Lip 88.2 Hc **6** | **1373 Kcal 62,5 Prot 83,9 Lip 85.8 Hc** **7** | 1468 Kcal 58,2 Prot 60,8 Lip 128.8 Hc **8** |
| **Ensalada mixta<br>Coliflor al gratén<br>Sopa de puchero<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Salteado de patata, zanahoria y champiñón<br>Danonino Petitdino** | **Ensalada mixta<br>Acelgas con jamón<br>Patatas con verduras<br>Tosta de caballa con humus y queso<br>Salteado de patata, zanahoria y champiñón<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Crema de judías verdes<br>Judías verdes con patatas<br>Fajita de pollo y verduras<br>Patatas panadera<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Espinacas al gratén<br>Fabada asturiana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Menestra de verduras<br>Espirales a la italiana<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Salteado mixto de verduras<br>Fruta natural** |
| 1605 Kcal 58,7 Prot 84,9 Lip 141.1 Hc **11** | **874 Kcal 21,7 Prot 48,4 Lip 68 Hc** **12** | 1434 Kcal 65,6 Prot 58,5 Lip 143.2 Hc **13** | **1437 Kcal 60,3 Prot 77,4 Lip 111 Hc** **14** | 1436 Kcal 82,5 Prot 84 Lip 128.5 Hc **15** |
| **Ensalada mixta<br>Pisto manchego<br>Lentejas guisadas<br>Tortilla española<br>Ensalada de zanahoria<br>Fruta natural** | **Crema de verduras<br>Ensalada mixta<br>Ensalada tropical<br>Espirales con pollo y salsa de queso<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Arroz tres delicias<br>Parrillada de verduras<br>Atún con tomate<br>Jardinera de verduras<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Cocido completo<br>Brócoli y coliflor al gratén<br>Sopa de cocido<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Guisantes con jamón<br>Crema de zanahorias con picatostes<br>Estofado de ternera<br>Bizcocho casero de coco y naranja** |
| 1593 Kcal 46,7 Prot 84,6 Lip 141.2 Hc **18** | **1613 Kcal 62,2 Prot 103,8 Lip 92.9 Hc** **19** | 1195 Kcal 54 Prot 70,5 Lip 94 Hc **20** | **1507 Kcal 65,4 Prot 85,3 Lip 102 Hc** **21** | 1206 Kcal 54,4 Prot 53,8 Lip 109.5 Hc **22** |
| **Ensalada mixta<br>Brócoli rehogado<br>Arroz con verduras<br>Delicias de merluza<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Sopa de picadillo<br>Judías verdes con patatas<br>Magro con tomate<br>Patatas al vapor<br>Melocotón en almibar** | **Ensalada mixta<br>Sopa juliana<br>Alubias pintas guisadas<br>Tortilla de calabacin<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Menestra de verduras<br>Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta natural** | **Ensalada mixta<br>Macarrones con tomate<br>Coliflor con patata y pimentón<br>Marrajo al horno<br>Ensalada variada<br>Fruta natural** |
| 1369 Kcal 57,3 Prot 64,8 Lip 121 Hc **25** | **1364 Kcal 64,9 Prot 76,6 Lip 97.1 Hc** **26** | 1547 Kcal 70 Prot 70,7 Lip 135 Hc **27** | **1402 Kcal 58,6 Prot 72,6 Lip 115.9 Hc** **28** | 1646 Kcal 73,2 Prot 89,7 Lip 112.6 Hc **29** |
| Ensalada mixta<br>Judías verdes rehogadas<br>Crema de verduras<br>Escalope a la milanesa<br>Arroz con champiñon<br>Fruta natural | Ensalada mixta<br>Espinacas rehogadas<br>Lentejas guisadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada<br>Fruta natural | Ensalada mixta<br>Brócoli al gratén<br>Coditos con tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de zanahoria<br>Yogur sabor | Cocido completo<br>Ensalada mixta<br>Repollo con patatas<br>Sopa de cocido<br>Fruta natural | Ensalada mixta<br>Guisantes con jamón<br>Patatas con bechamel<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta natural |

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

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<br>• Verduras | • Verduras cocinadas u hortalizas crudas<br>• Cereales (arroz o pasta) o patatas |
| • Carne<br>• Pescado<br>• Huevo<br>• Fruta<br>• Lácteo | • Pescado o huevo<br>• Carne o huevo<br>• Pescado o carne<br>• Lácteo o fruta<br>• 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).