



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
787 Kcal 45,1 Prot 28 Lip 83,8 Hc 8				
Tallarines con verduras 7,14 Jamonicitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14				
531 Kcal 24,4 Prot 23,6 Lip 52,5 Hc 11	624 Kcal 26,6 Prot 14,2 Lip 92,8 Hc 12	577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84,4 Hc 13	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85,4 Hc 14	836 Kcal 40,7 Prot 31,3 Lip 90,7 Hc 15
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14
906 Kcal 24,8 Prot 34 Lip 120,9 Hc 18	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 19	694 Kcal 48,5 Prot 23,9 Lip 67,4 Hc 20	1069 Kcal 33,4 Prot 31,9 Lip 159,9 Hc 21	746 Kcal 35,7 Prot 32,7 Lip 87,7 Hc 22
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Patatas y trigueros al horno Tarrina de helado 12,14 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan 5,7,14
556 Kcal 30,7 Prot 23,5 Lip 52,6 Hc 25	619 Kcal 27,6 Prot 13,9 Lip 92,4 Hc 26	786 Kcal 20,6 Prot 23,2 Lip 105,8 Hc 27	775 Kcal 30,5 Prot 43,6 Lip 63,8 Hc 28	616 Kcal 36,6 Prot 13,7 Lip 88,3 Hc 29
Sopa de lluvia 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados 14 Quesito 12 Pan 5,7,14	Patatas con pollo 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Merluza al horno 1,5,7 Verduras y patata Fruta de temporada Pan 5,7,14

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustaceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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.



