



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
969 Kcal 39,2 Prot 51 Lip 85 Hc	2	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	3	538 Kcal 22,6 Prot 21,5 Lip 59.7 Hc	4	630 Kcal 36,9 Prot 26,7 Lip 62 Hc	5	982 Kcal 39,6 Prot 61,7 Lip 66.7 Hc	6
Fideuá de pollo s/g Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Tarrina de helado 12,14 Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Jamón de cerdo asado a la manzana Panaché de verduras rehogadas 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos					
692 Kcal 27,5 Prot 29,2 Lip 74.6 Hc	9	585 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 72.3 Hc	10	6019 Kcal 32,7 Prot 383,7 Lip 602.3 Hc	11				
Espirales con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Caella a la andaluza 1 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza 13 Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos							
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc	16	1046 Kcal 25,6 Prot 21 Lip 85.5 Hc	17	589 Kcal 30,6 Prot 22,8 Lip 64.4 Hc	18	476 Kcal 32,6 Prot 10,4 Lip 61.2 Hc	19	619 Kcal 28,1 Prot 26,7 Lip 65.7 Hc	20
Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz 13 Flan 12 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos					
603 Kcal 26,4 Prot 34,2 Lip 46.5 Hc	23	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	24	589 Kcal 25,5 Prot 18,4 Lip 74.9 Hc	25	554 Kcal 38,8 Prot 15,8 Lip 71.3 Hc	26	694 Kcal 28,5 Prot 25,2 Lip 83.7 Hc	27
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas 14 Abadejo al horno 1 Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con pollo Jamón de cerdo asado a la manzana Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos					
727 Kcal 26,8 Prot 29,1 Lip 83.9 Hc	30	677 Kcal 29,6 Prot 30,3 Lip 69.1 Hc	31						
Macarrones boloñesa s/g Calamares a la andaluza 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Filete de pavo al limón Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos								

**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. Crustáceos	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

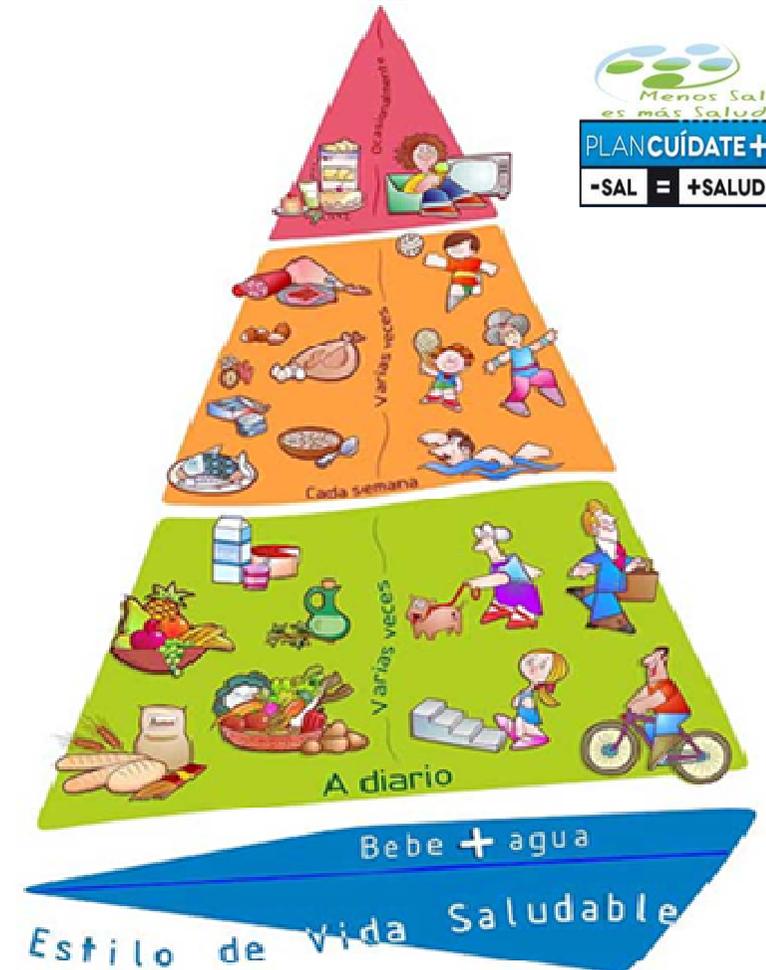
## ¿Y para cenar?

### 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.

