



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes											
829 Kcal 36,9 Prot 41,6 Lip 74.1 Hc Fideuá de pollo s/g Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	2	640 Kcal 23,9 Prot 35,6 Lip 52.8 Hc Sopa de ave s/g Magro de cerdo con tomate y verduras Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	3	538 Kcal 22,6 Prot 21,5 Lip 59.7 Hc Patatas con ternera Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	4	878 Kcal 28,3 Prot 30,5 Lip 120.3 Hc Arroz y tomate Jamón de cerdo asado a la manzana Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos	5	982 Kcal 39,6 Prot 61,7 Lip 66.7 Hc Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	6						
692 Kcal 27,5 Prot 29,2 Lip 74.6 Hc Espirales con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	9	447 Kcal 18 Prot 20,6 Lip 44.2 Hc Pisto de verduras Caella a la andaluza 1 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	10	6019 Kcal 32,7 Prot 383,7 Lip 602.3 Hc Crema de calabaza 13 Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos	11	583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	16	655 Kcal 23,6 Prot 19,3 Lip 78.8 Hc Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	17	443 Kcal 18 Prot 19,6 Lip 44.7 Hc Pisto de verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	18	448 Kcal 30,2 Prot 8,7 Lip 61.4 Hc Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	19	815 Kcal 24,2 Prot 25,2 Lip 121.3 Hc Arroz y tomate Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos	20
603 Kcal 26,4 Prot 34,2 Lip 46.5 Hc Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	23	729 Kcal 25,2 Prot 42,6 Lip 61.5 Hc Sopa de ave s/g Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	24	589 Kcal 25,5 Prot 18,4 Lip 74.9 Hc Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	25	373 Kcal 24,7 Prot 10,6 Lip 44.7 Hc Pisto de verduras Abadejo al horno 1 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	26	694 Kcal 28,5 Prot 25,2 Lip 83.7 Hc Arroz con pollo Jamón de cerdo asado a la manzana Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	27	727 Kcal 26,8 Prot 29,1 Lip 83.9 Hc Macarrones boloñesa s/g Calamares a la andaluza 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	30	649 Kcal 27,3 Prot 28,5 Lip 69.3 Hc Patatas con magro Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	31		

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. Cacahuetes
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

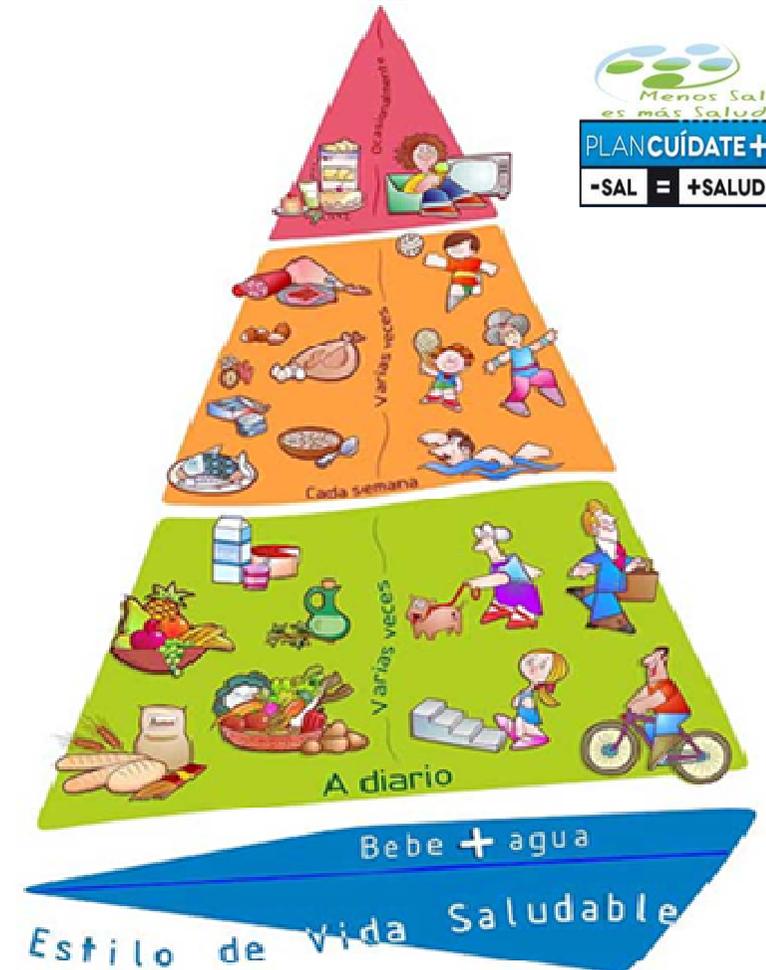
¿Y para cenar?

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.

