



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1303 Kcal 69,4 Prot 67,7 Lip 86.9 Hc	2 426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc	3 538 Kcal 22,6 Prot 21,5 Lip 59.7 Hc	4 1047 Kcal 75,9 Prot 43,8 Lip 72.1 Hc	5 982 Kcal 39,6 Prot 61,7 Lip 66.7 Hc
Fideuá de pollo 7 Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 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 de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos
632 Kcal 15,2 Prot 22,3 Lip 87.7 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 7 Tortilla de patata 5 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 1090 Kcal 64,5 Prot 38,4 Lip 87.1 Hc	17 528 Kcal 20,9 Prot 19,5 Lip 65.9 Hc	18 893 Kcal 72,9 Prot 27,8 Lip 69.2 Hc	19 619 Kcal 28,1 Prot 26,7 Lip 65.7 Hc
Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo 7 Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur de soja 14 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 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc	24 694 Kcal 26,4 Prot 28 Lip 82.5 Hc	25 971 Kcal 77,8 Prot 32,9 Lip 81.5 Hc	26 694 Kcal 28,5 Prot 25,2 Lip 83.7 Hc
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con tomate 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas 14 Abadejo al horno 1 Patatas al vapor Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Arroz con pollo Jamón de cerdo asado a la manzana Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
710 Kcal 26,1 Prot 26,9 Lip 86.8 Hc	30 1141 Kcal 67 Prot 57,8 Lip 70.5 Hc	31		
Macarrones boloñesa 7 Calamares a la andaluza 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Huevos fritos 5 Pisto manchego Yogur de soja 14 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

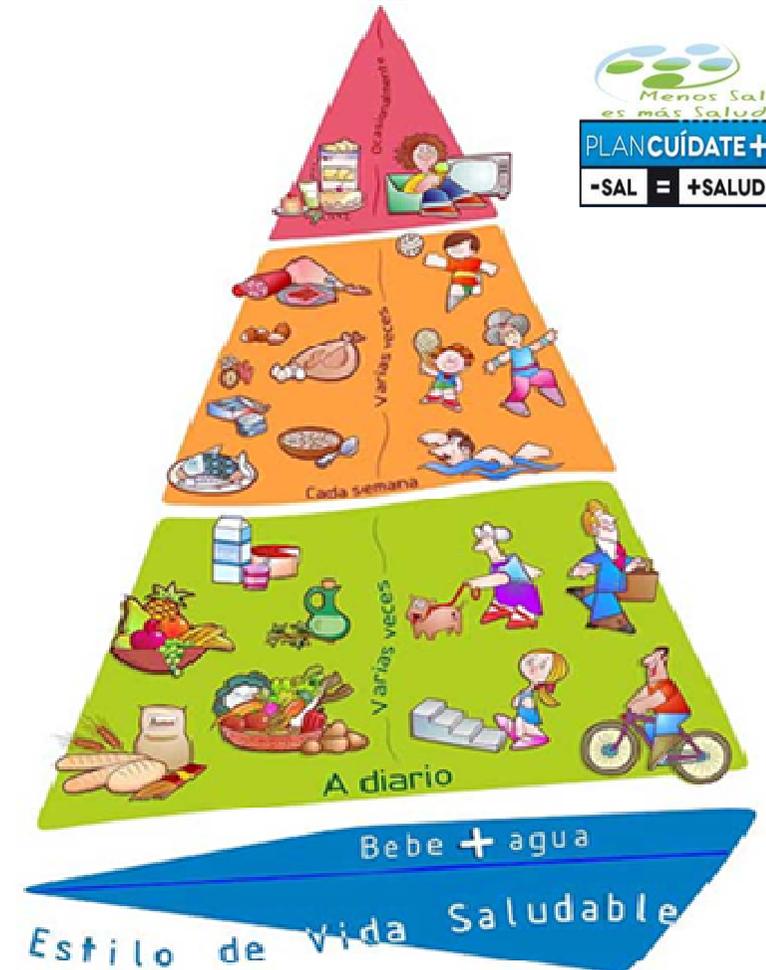
¿Y para cenar?

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.

