



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
887 Kcal 30,4 Prot 50,6 Lip 76.7 Hc <b>2</b>	641 Kcal 25,2 Prot 35,9 Lip 50.6 Hc <b>3</b>	538 Kcal 22,6 Prot 21,5 Lip 59.7 Hc <b>4</b>	906 Kcal 30,6 Prot 32,2 Lip 120.1 Hc <b>5</b>	982 Kcal 39,6 Prot 61,7 Lip 66.7 Hc <b>6</b>
Fideuá de pollo 7 Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Magro de cerdo con tomate y verduras Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Jamón de cerdo asado a la manzana Zanahoria vichy Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Jamonicitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos
632 Kcal 15,2 Prot 22,3 Lip 87.7 Hc <b>9</b>	447 Kcal 18 Prot 20,6 Lip 44.2 Hc <b>10</b>	6019 Kcal 32,7 Prot 383,7 Lip 602.3 Hc <b>11</b>		
Espirales con tomate 7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras 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 <b>16</b>	1037 Kcal 25,2 Prot 21,2 Lip 83.8 Hc <b>17</b>	382 Kcal 8,3 Prot 1,6,3 Lip 46.2 Hc <b>18</b>	476 Kcal 33,9 Prot 10,7 Lip 59 Hc <b>19</b>	815 Kcal 24,2 Prot 25,2 Lip 121.3 Hc <b>20</b>
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 Flan 12 Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras 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 sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate 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 <b>23</b>	729 Kcal 26,5 Prot 42,9 Lip 59.3 Hc <b>24</b>	694 Kcal 26,4 Prot 28 Lip 82.5 Hc <b>25</b>	402 Kcal 27 Prot 12,4 Lip 44.5 Hc <b>26</b>	694 Kcal 28,5 Prot 25,2 Lip 83.7 Hc <b>27</b>
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas panadera 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	Pisto de verduras 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
710 Kcal 26,1 Prot 26,9 Lip 86.8 Hc <b>30</b>	725 Kcal 28 Prot 40,7 Lip 60.4 Hc <b>31</b>			
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 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.

