



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
998 Kcal 30,4 Prot 58,2 Lip 87,9 Hc	2	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65,5 Hc	3	432 Kcal 23,1 Prot 12,2 Lip 52,4 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 7 Huevos fritos 5 Patatas fritas Tarrina de helado 12,14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Filete de pavo a la plancha 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					
632 Kcal 15,2 Prot 22,3 Lip 87,7 Hc	9	498 Kcal 37,2 Prot 14,1 Lip 67,2 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 Filete de pollo al limón 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	993 Kcal 29,1 Prot 18,7 Lip 74,5 Hc	17	528 Kcal 20,9 Prot 19,5 Lip 65,9 Hc	18	476 Kcal 33,9 Prot 10,7 Lip 59 Hc	19	620 Kcal 30,9 Prot 25,8 Lip 65,6 Hc	20
Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo 7 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz 13 Flan 12 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 sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Filete de cerdo al ajillo 13 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	667 Kcal 50 Prot 23,3 Lip 71 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 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 Jamoncitos de pollo asado en su jugo 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					
654 Kcal 32,3 Prot 23 Lip 75,5 Hc	30	725 Kcal 28 Prot 40,7 Lip 60,4 Hc	31						
Macarrones boloñesa 7 Cinta de lomo a la plancha 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								

Legendas:
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.

