



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1373 Kcal 51,5 Prot 57,9 Lip 156 Hc <b>2</b>	1335 Kcal 51,2 Prot 59,9 Lip 145,5 Hc <b>3</b>	1088 Kcal 48,1 Prot 42,1 Lip 118,7 Hc <b>4</b>	1218 Kcal 64,2 Prot 51,2 Lip 125,4 Hc <b>5</b>	1274 Kcal 71 Prot 54 Lip 122,9 Hc <b>6</b>
Judías verdes rehogadas 14 Fideua de pescado 1,2,7,8,13,14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Fruta natural. i Pan 5,7	Cocido completo 7,12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Repollo con patatas Tarrina de helado 12,14 Pan 5,7	Coliflor al gratén 7,12,14 Patatas con verduras 14 Merluza a la romana 1,5,7,13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i Pan 5,7	Pisto manchego 5 Lentejas hortelana 7,14 Jamón braseado 13 Panaché de verduras 13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7	Crema de verduras 14 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,11,13 Patatas panadera Fruta natural. i Pan 5,7
1248 Kcal 37,5 Prot 50,9 Lip 153,1 Hc <b>9</b>	1100 Kcal 60,3 Prot 46,3 Lip 121,5 Hc <b>10</b>	1017 Kcal 66,8 Prot 40,7 Lip 90,8 Hc <b>11</b>		
Espinacas rehogadas Espirales con tomate 7,12 Tortilla española 5,14 Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i Pan 5,7	Judías verdes con tomate 14 Alubias pintas hortelana 7,14 Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta natural. i Pan 5,7	Brócoli rehogado Crema de calabaza 12,14 Caella a la andaluza 1,7 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i Pan 5,7		
736 Kcal 48 Prot 18,9 Lip 90,3 Hc <b>16</b>	1394 Kcal 71,5 Prot 61,6 Lip 129,6 Hc <b>17</b>	1346 Kcal 60,2 Prot 68,7 Lip 116,3 Hc <b>18</b>	845 Kcal 62,2 Prot 22,4 Lip 90,4 Hc <b>19</b>	1313 Kcal 59,1 Prot 61,7 Lip 126,5 Hc <b>20</b>
Coliflor rehogada Crema de champiñón 14 Filete de pollo a la manzana 7,13 Verduras a la plancha Fruta natural. i Pan 5,7	Espinacas al gratén 7,12,14 Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Pincho moruno Ensalada de lechuga 13 Flan 12 Pan 5,7	Menestra de verduras 13,14 Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de bonito 1,5 Ensalada de tomate 13 Fruta natural. i Pan 5,7	Judías verdes rehogadas 14 Ternera asada en su jugo 13 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7	Coliflor rehogada Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de salmón al horno 1,13 Asado de verduras Fruta natural. i Pan 5,7
629 Kcal 37,2 Prot 18,1 Lip 76 Hc <b>23</b>	1200 Kcal 49,2 Prot 51 Lip 133,5 Hc <b>24</b>	1255 Kcal 56,7 Prot 55,9 Lip 120,9 Hc <b>25</b>	1405 Kcal 93,7 Prot 62,6 Lip 126,2 Hc <b>26</b>	1471 Kcal 68 Prot 63,1 Lip 151,8 Hc <b>27</b>
Acelgas rehogadas Crema de verduras 14 Filete de ternera a la plancha Champiñón Fruta natural. i Pan 5,7	Cocido completo 7,12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Repollo con patatas Fruta natural. i Pan 5,7	Menestra de verduras 13,14 Tallarines salteados con verduras 7 Filete de pollo a la manzana 7,13 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i Pan 5,7	Espinacas rehogadas Alubias blancas guisadas 7,12,14 Abadejo a la Romana 1,5,7 Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan 5,7	Paella mixta 1,2,8,13,14 Pisto manchego 5 Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i Pan 5,7
1362 Kcal 43,9 Prot 50,1 Lip 174,7 Hc <b>30</b>	954 Kcal 41,4 Prot 48,5 Lip 94,5 Hc <b>31</b>			
Coliflor al gratén 7,12,14 Códitos boloñesa 7,12,13,14 Rabas 1,7,8 Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i Pan 5,7	Brócoli rehogado Patatas con carne 13,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan 5,7			

**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.

