



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|--|
| | | | | 718 Kcal 41,5 Prot 28,2 Lip 69,6 Hc 8 |
| | | | | Espaguetis con verduras s/g Jamonicitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos |
| 378 Kcal 20,8 Prot 13,7 Lip 40,3 Hc 11 | 579 Kcal 23,6 Prot 16,9 Lip 79,2 Hc 12 | 720 Kcal 22,9 Prot 29 Lip 90,8 Hc 13 | 840 Kcal 27,9 Prot 44,4 Lip 73,1 Hc 14 | 568 Kcal 19,2 Prot 24,5 Lip 65,8 Hc 15 |
| Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos | Arroz con verduras Tortilla francesa casera 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos | Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos |
| 979 Kcal 37 Prot 54,9 Lip 79,8 Hc 18 | 396 Kcal 23,7 Prot 31,6 Lip 43,1 Hc 19 | 645 Kcal 43,3 Prot 23,6 Lip 63,2 Hc 20 | 950 Kcal 23,6 Prot 37,8 Lip 127,7 Hc 21 | 593 Kcal 19,1 Prot 34,7 Lip 50,4 Hc 22 |
| Espaguetis boloñesa 7 Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave s/g Ragut de ternera Fruta natural Pan molde sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos | Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Patatas y trigueros al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos | Crema de verduras frescas Huevos fritos 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos |
| 445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42,3 Hc 25 | 565 Kcal 22,7 Prot 24 Lip 61,5 Hc 26 | 699 Kcal 15,8 Prot 22,4 Lip 89,8 Hc 27 | 696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49,1 Hc 28 | 428 Kcal 20,3 Prot 8,6 Lip 66,1 Hc 29 |
| Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos | Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos | Espirales con tomate 7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos | Crema de zanahorias 13 Merluza al horno 1 Verduras y patata Fruta de temporada 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.

