



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
713 Kcal 41 Prot 28,4 Lip 69,4 Hc				
8				
Espaguetis con verduras 7 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos				
378 Kcal 22,2 Prot 14 Lip 38,1 Hc	579 Kcal 23,6 Prot 16,9 Lip 79,2 Hc	720 Kcal 22,9 Prot 29 Lip 90,8 Hc	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72,9 Hc	568 Kcal 19,2 Prot 24,5 Lip 65,8 Hc
11	12	13	14	15
Sopa de ave con fideos 7 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 Yogur sabor 12 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	425 Kcal 27,4 Prot 33,6 Lip 40,7 Hc	645 Kcal 43,3 Prot 23,6 Lip 63,2 Hc	978 Kcal 25,9 Prot 39,5 Lip 127,5 Hc	593 Kcal 19,1 Prot 34,7 Lip 50,4 Hc
18	19	20	21	22
Espaguetis boloñesa 7 Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Ragut de ternera Yogur sabor 12 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 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Huevos fritos 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
452 Kcal 26 Prot 24,3 Lip 30,8 Hc	565 Kcal 22,7 Prot 24 Lip 61,5 Hc	699 Kcal 15,8 Prot 22,4 Lip 89,8 Hc	724 Kcal 27,4 Prot 46 Lip 48,9 Hc	428 Kcal 20,3 Prot 8,6 Lip 66,1 Hc
25	26	27	28	29
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Quesito 12 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 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias 13 Merluza al horno 1 Verduritas y patata Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, KJl: 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.



