G

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			-	<u> </u>

713 Kcal 41 Prot 28.4 Lip 69.4 Hc

568 Kcal 19,2 Prot 24,5 Lip 65.8 Hc

Espaguetis con verduras 7 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos 7 Macarrones con tomate 7 Crema de espárragos 13 Patatas guisadas con verduras Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Merluza en salsa marinera 1 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Filete de merluza en salsa de tomate v Tortilla francesa casera 5 Ensalada variada 13 Patatas dado zanahoria 1 Ensalada de lechuga con tomate 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta de temporada Yogur sabor 12 Zanahoria vichy Fruta de temporada Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos Pan molde sin alérgenos Pan molde sin alérgenos Pan molde sin alérgenos Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos

13

27

720 Kcal 22,9 Prot 29 Lip 90.8 Hc

979 Kcal 37 Prot 54,9 Lip 79.8 Hc 18 425 Kcal 27,4 Prot 33,6 Lip 40.7 Hc 19 645 Kcal 43,3 Prot 23,6 Lip 63.2 Hc 20 978 Kcal 25,9 Prot 39,5 Lip 127.5 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

378 Kcal 22,2 Prot 14 Lip 38.1 Hc

Sopa de ave con fideos 7 Ragut de ternera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos

579 Kcal 23,6 Prot 16,9 Lip 79.2 Hc

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

868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc

Crema de verduras frescas Huevos fritos 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos

428 Kcal 20,3 Prof 8,6 Lip 66.1 Hc **29** energía total.

8

Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos

452 Kcal 26 Prot 24,3 Lip 30.8 Hc

Patatas con pollo
Filete de merluza en salsa de tomate y
zanahoria 1
Ensalada variada 13
Fruta de temporada
Pan molde sin alérgenos

565 Kcal 22,7 Prot 24 Lip 61.5 Hc

Espirales con tomate 7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos

699 Kcal 15,8 Prot 22,4 Lip 89.8 Hc

Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos

724 Kcal 27,4 Prot 46 Lip 48.9 Hc

Crema de zanahorias 13 Merluza al horno 1 Verduritas y patata Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos Carbono, G: Grasas. Valores expresados en % de

Levendas:

Alérgenos: 1. Pescado 8. Moluscos

Crustaceos
 Apio
 Cacahuetes
 Altramuces

4. Mostaza 11 Frutos secos
5. Huevo 12 Jácteos

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,

P: Proteínas, HC: Hidratos de

6. Sésamo 7. Gluten 12. Lácteos 13. Sulfitos

ten 14. Soja

¡Come sano y muévete!

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

28

14

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.



www.alcesa.es



OFICINAS CENTRALES:

Avda. de Córdoba, 21 – 2ª planta, puerta 3 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona

DELEGACIÓN CASTILLA – LEÓN:

Paseo de Juan Carlos I, 12 47008 Valladolid

DELEGACIÓN LEVANTE:

Avda. Maestro José Garberí Serrano 11. Torre 2 local 03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:

Camino de los Frailes S/N 41702 Dos Hermanas-Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:

C/Suárez Valdés 4 33204 Gijón





¿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.



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que es posible el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. ALCESA presenta información sobre alérgenos a disposición del consumidor en el centro. (RD 126/2015)