



Lunes/Monday      Martes/Tuesday      Miércoles/Wednesday      Jueves/Thursday      Viernes/Friday

					734 Kcal 31,5 Prot 26,8 Lip 89,2 Hc		<b>8</b>		
					<b>Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14</b> <b>Escalope empanado 5,7</b> <b>Patatas chips</b> <b>Fruta de temporada</b>				
572 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 65 Hc	<b>11</b>	624 Kcal 26,6 Prot 14,2 Lip 92,8 Hc	<b>12</b>	577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84,4 Hc	<b>13</b>	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85,4 Hc	<b>14</b>	843 Kcal 43,8 Prot 31,4 Lip 89,4 Hc	<b>15</b>
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada		Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada		Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur sabor 12		Patatas con ternera 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada	
906 Kcal 24,8 Prot 34 Lip 120,9 Hc	<b>18</b>	722 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 100,8 Hc	<b>19</b>	971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153,4 Hc	<b>20</b>	694 Kcal 48,5 Prot 23,9 Lip 67,4 Hc	<b>21</b>	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc	<b>22</b>
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Fruta de temporada		Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14		Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	
509 Kcal 22,1 Prot 19 Lip 57,8 Hc	<b>25</b>	686 Kcal 34,8 Prot 18,5 Lip 95,1 Hc	<b>26</b>	529 Kcal 28,9 Prot 18,4 Lip 64 Hc	<b>27</b>	676 Kcal 29,7 Prot 16,1 Lip 97,9 Hc	<b>28</b>	749 Kcal 28,5 Prot 41,9 Lip 64,1 Hc	<b>29</b>
Patatas con pollo 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Quesito 12		Lentejas con chorizo 12,14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada 13 Fruta de temporada		Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados 14 Fruta de temporada		Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12		Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada	

#### 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.L.

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.

