



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

396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc **8**
Crema de patata y arroz (Astringente)
Pescado hervido (Astringente) 1
Manzana pelada y troceada (Astringente)

428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc **11** 676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc **12** 513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc **13** 162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31,6 Hc **14** 396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc **15**
Sopa de arroz (Astringente) **Puré de patata y manzana (Astringente)** **Arroz blanco (Astringente)** **Puré de patata y zanahoria (Astringente)** **Crema de patata y arroz (Astringente)**
Jamón york (Astringente) 14 **Filete de pollo a la plancha** **Pescado hervido (Astringente) 1** **Filete de pavo a la plancha** **Pescado hervido (Astringente) 1**
Manzana asada sin piel (Astringente) **Yogur desnatado natural 12** **Manzana pelada y troceada (Astringente)** **Yogur desnatado natural** **Manzana pelada y troceada (Astringente)**

513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc **18** 676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc **19** 428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc **20** 506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68,7 Hc **21** 396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc **22**
Arroz blanco (Astringente) **Puré de patata y manzana (Astringente)** **Sopa de arroz (Astringente)** **Puré de patata y zanahoria (Astringente)** **Crema de patata y arroz (Astringente)**
Pescado hervido (Astringente) 1 **Filete de pollo a la plancha** **Jamón york (Astringente) 14** **Filete de pavo a la plancha** **Pescado hervido (Astringente) 1**
Manzana pelada y troceada (Astringente) **Yogur desnatado natural 12** **Manzana asada sin piel (Astringente)** **Yogur desnatado natural 12** **Manzana pelada y troceada (Astringente)**

428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc **25** 686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74,2 Hc **26** 513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc **27** 162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31,6 Hc **28** 396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc **29**
Sopa de arroz (Astringente) **Puré de patata y manzana (Astringente)** **Arroz blanco (Astringente)** **Puré de patata y zanahoria (Astringente)** **Crema de patata y arroz (Astringente)**
Jamón york (Astringente) 14 **Filete de pavo con salsa de pimientos** **Pescado hervido (Astringente) 1** **Filete de pavo a la plancha** **Pescado hervido (Astringente) 1**
Manzana asada sin piel (Astringente) **Yogur desnatado natural 12** **Manzana pelada y troceada (Astringente)** **Yogur desnatado natural** **Manzana pelada y troceada (Astringente)**

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



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

					594 Kcal 26,6 Prot 15,7 Lip 74.4 Hc 8				
					Crema de calabacín 13 Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada 13 Fruta natural				
474 Kcal 25,8 Prot 16,5 Lip 52.5 Hc 11	532 Kcal 22,8 Prot 10,6 Lip 82.3 Hc 12	560 Kcal 27,4 Prot 16,9 Lip 87.9 Hc 13	725 Kcal 29,4 Prot 23,1 Lip 74.5 Hc 14	536 Kcal 26,9 Prot 11,8 Lip 79 Hc 15					
Sopa de ave con fideos 7,14 Lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural	Macarrones al ajillo 7 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Calabacín salteado Fruta natural	Crema de espárragos 13,14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Patatas con ternera 14 Merluza al horno 1,5,7 Panaché de verduras 14 Fruta natural					
658 Kcal 32,5 Prot 16 Lip 90.8 Hc 18	609 Kcal 26,1 Prot 21 Lip 86 Hc 19	809 Kcal 28,7 Prot 21,5 Lip 122.9 Hc 20	633 Kcal 45,8 Prot 23,6 Lip 53.1 Hc 21	598 Kcal 38,3 Prot 13,4 Lip 76.8 Hc 22					
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5,14 Calabacín salteado Fruta natural	Arroz con verduras 14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Fruta natural	Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Garbanzos con verduras 7,14 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural					
502 Kcal 19,9 Prot 14,1 Lip 69.3 Hc 25	653 Kcal 45,5 Prot 14,6 Lip 84.7 Hc 26	505 Kcal 29,3 Prot 19 Lip 56.8 Hc 27	581 Kcal 26,3 Prot 11,5 Lip 89 Hc 28	642 Kcal 30,1 Prot 23,4 Lip 52.5 Hc 29					
Patatas con pollo 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Lentejas estofadas 7,14 Bacalao a la vizcaina 1,2,5,7,14 Ensalada variada 13 Fruta natural	Sopa de pollo con pasta 7,14 Lomo a la plancha 14 Guisantes salteados 14 Fruta natural	Coditos al ajillo 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural	Menestra de verduras 14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural					

Legendas:

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



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

707 Kcal 23,9 Prot 32,4 Lip 70,7 Hc

8

Crema de calabacín 13
Filete de cerdo en salsa
Patatas chips
Fruta natural

489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53,3 Hc

11

Sopa de ave s/g
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta natural

620 Kcal 24,3 Prot 21,5 Lip 78,8 Hc

12

Macarrones con tomate s/g
Merluza en salsa marinera 1
Zanahoria vichy
Fruta natural

539 Kcal 28 Prot 18,1 Lip 74,6 Hc

13

Alubias pintas con arroz 14
Filete de pavo al limón
Calabacín salteado
Fruta natural

868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72,9 Hc

14

Crema de espárragos 13
Mini hamburguesa de ternera en salsa 13
Patatas dado
Yogur sabor 12

750 Kcal 37 Prot 31,5 Lip 73,7 Hc

15

Patatas con ternera
Atún con tomate 1
Jardinera de verduras
Fruta natural

741 Kcal 32,8 Prot 31,1 Lip 79,6 Hc

18

Espaguetis boloñesa s/g
Lomo con salsa de champiñones 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

647 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 78,7 Hc

19

Judías blancas con verduras frescas 14
Filete de pavo al limón
Pisto manchego
Fruta natural

997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133,1 Hc

20

Arroz y tomate
Merluza a la vasca 1
Zanahoria vichy
Gelatina de sabores 14

579 Kcal 42,7 Prot 23,8 Lip 44,7 Hc

21

Judías verdes rehogadas 14
Trasero de pollo asado
Espirales salteados s/g
Fruta natural

454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc

22

Sopa de ave s/g
Cocido completo 14
Yogur sabor 12
Pan molde sin alérgenos

579 Kcal 29,6 Prot 27,5 Lip 52,3 Hc

25

Patatas con pollo
Filete de cerdo al ajillo 13
Maíz salteado
Quesito 12

467 Kcal 38,1 Prot 10,5 Lip 56,9 Hc

26

Lentejas con chorizo 14
Bacalao a la vizcaína 1
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44,4 Hc

27

Sopa de ave s/g
Cinta de lomo asada
Brócoli salteado
Fruta natural

625 Kcal 27,4 Prot 20,7 Lip 79 Hc

28

Espirales con tomate s/g
Merluza al horno 1
Calabacín salteado
Yogur sabor 12

698 Kcal 27,7 Prot 44,7 Lip 46,4 Hc

29

Menestra de verduras rehogada 14
Albóndigas de ternera en salsa 13
Patatas dado
Fruta natural

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. Cacahuetes |
| 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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

					707 Kcal 23,9 Prot 32,4 Lip 70,7 Hc		8		
					Crema de calabacín 13 Filete de cerdo en salsa Patatas chips Fruta natural				
489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51,2 Hc	11	691 Kcal 35,1 Prot 22,4 Lip 84,6 Hc	12	441 Kcal 19,2 Prot 14,1 Lip 68,1 Hc	13	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72,9 Hc	14	529 Kcal 26,1 Prot 20,9 Lip 58,3 Hc	15
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta natural		Macarrones con tomate 7 Dados de pollo Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5,14 Calabacín salteado Fruta natural		Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur sabor 12		Patatas con ternera Filete de cerdo al ajillo 13 Jardinera de verduras Fruta natural	
724 Kcal 32,1 Prot 28,9 Lip 82,4 Hc	18	586 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 80,2 Hc	19	1016 Kcal 30,6 Prot 39,5 Lip 132,1 Hc	20	685 Kcal 46,4 Prot 24,5 Lip 65,7 Hc	21	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65,3 Hc	22
Espaguetis boloñesa 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta natural		Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa 13 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14		Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta natural		Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	
501 Kcal 19 Prot 22,6 Lip 53,7 Hc	25	480 Kcal 34 Prot 11,5 Lip 61,3 Hc	26	445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42,3 Hc	27	743 Kcal 45 Prot 25 Lip 82,4 Hc	28	698 Kcal 27,7 Prot 44,7 Lip 46,4 Hc	29
Patatas con pollo Tortilla francesa 5,14 Maíz salteado Quesito 12		Lentejas con chorizo 14 Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural		Espirales con tomate 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Calabacín salteado Yogur sabor 12		Menestra de verduras rehogada 14 Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural	

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. Cacahuetes |
| 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.