



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

776 Kcal 46,2 Prot 27,9 Lip 83 Hc 1

Tallarines con verduras 7,14
Jamoncitos de pollo al ajillo 13
Champiñón salteado
Fruta natural

571 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 64,9 Hc 4

Sopa de ave con fideos 7,14
Cinta de lomo en salsa 7,14
Patatas panadera
Fruta natural

622 Kcal 26,3 Prot 14,2 Lip 92,8 Hc 5

Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14
Merluza en salsa marinera 1,7
Ensalada de lechuga con tomate 13
Fruta natural

904 Kcal 24,5 Prot 34 Lip 120,9 Hc 11

Espaguetis boloñesa 7,13,14
Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural

720 Kcal 26,5 Prot 26,7 Lip 100,7 Hc 12

Alubias blancas estofadas 7,14
Tortilla de patata 5,14
Pisto manchego
Fruta natural

971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153,4 Hc 13

Arroz con tomate
Merluza a la vasca 1,2,5,7,14
Zanahoria vichy
Gelatina de sabores 14

692 Kcal 48,2 Prot 23,9 Lip 67,3 Hc 14

Judías verdes rehogadas 14
Trasero de pollo asado 7
Espirales salteados 7
Fruta natural

658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 15

Sopa de cocido 7,12,14
Cocido completo 12,14
Yogur Danone sabor 12
Pan 5,7,14

531 Kcal 17,6 Prot 22,9 Lip 58,9 Hc 18

Patatas estofadas 14
Tortilla francesa 5,14
Ensalada de lechuga 13
Quesito 12

685 Kcal 34,5 Prot 18,5 Lip 95 Hc 19

Lentejas con chorizo 12,14
Hamburguesa de pota 7,8,13,14
Ensalada variada 13
Fruta natural

528 Kcal 28,6 Prot 18,4 Lip 63,9 Hc 20

Sopa de pollo con pasta 7,14
Cinta de lomo asada 7,14
Guisantes salteados 14
Fruta natural

5101 Kcal 36,2 Prot 43,4 Lip 1152,8 Hc 21

Coditos con tomate 7
Pizza de jamón y queso 7,12,13,14
Patatas chips
Dulce 5,7,12,14

747 Kcal 28,2 Prot 41,9 Lip 64 Hc 22

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



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. Crustaceos | 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.



www.alcesa.es

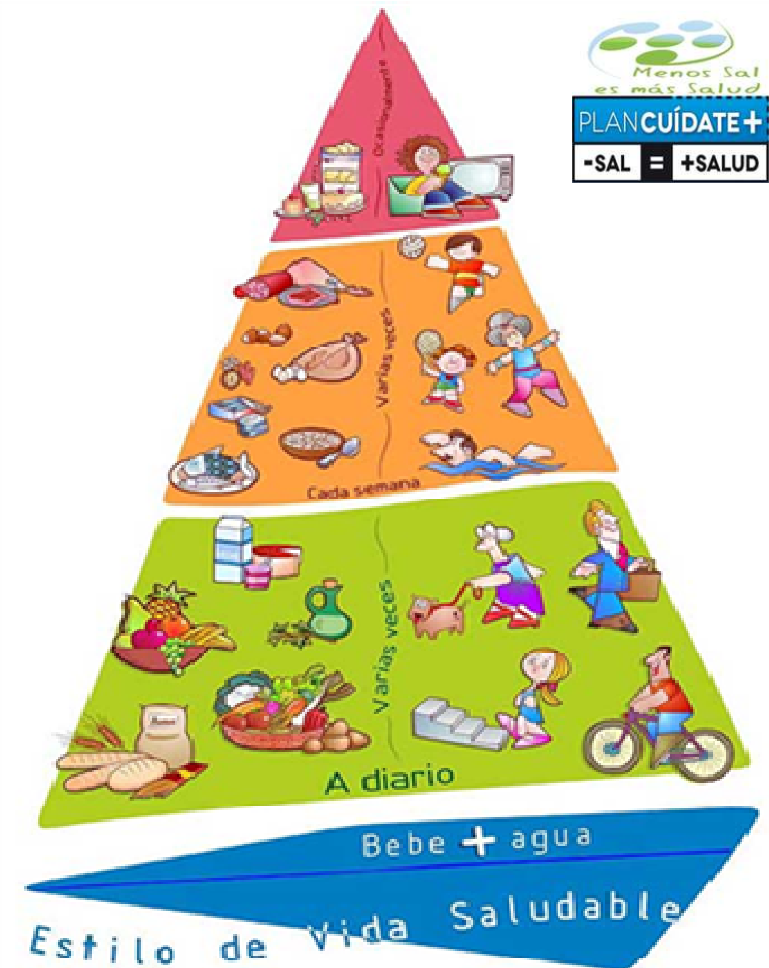
¿Y para cenar?

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.

