

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc 3	684 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 84 Hc 4
			Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
714 Kcal 26,4 Prot 18,1 Lip 103.9 Hc 7	650 Kcal 25,4 Prot 29,9 Lip 68.4 Hc 8	667 Kcal 37,2 Prot 19,3 Lip 81.6 Hc 9	662 Kcal 29,2 Prot 28 Lip 75.1 Hc 10	580 Kcal 25,2 Prot 18,8 Lip 81.6 Hc 11
Espaguetis con tomate 7 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Menestra de verduras Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
680 Kcal 23,3 Prot 18,3 Lip 102.9 Hc 14		679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc 16	971 Kcal 43,9 Prot 38,3 Lip 110.9 Hc 17	794 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 94.7 Hc 18
Tallarines con verduras 7,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
572 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 65 Hc 21	873 Kcal 36,1 Prot 35,3 Lip 150.9 Hc 22	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 23	577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84.4 Hc 24	538 Kcal 27,2 Prot 11,8 Lip 79.1 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Mac & cheese 5,7,12,14 Pollo Kentucky Patatas chips Batido 12 Pan 5,7,14	Crema de espárragos 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Patatas con ternera 14 Merluza al horno 1,5,7 Panaché de verduras Fruta de temporada Pan 5,7,14
906 Kcal 24,8 Prot 34 Lip 120.9 Hc 28	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 29	971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153.4 Hc 30	722 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 100.8 Hc 31	
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan 5,7,14	

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.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.