



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

648 Kcal 32,9 Prot 21,2 Lip 92,8 Hc **1**

Alubias pintas guisadas 7,12,14  
Filete de merluza empanado 1,5,7,8  
Ensalada de lechuga 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

748 Kcal 18 Prot 29,9 Lip 97.3 Hc **4**      601 Kcal 26,6 Prot 28,4 Lip 59.1 Hc **5**

Patatas con verdura 14  
Rabas empanadas 1,7,8  
Ensalada de lechuga con tomate 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Sopa de ave con fideos 7,14  
Lomo a la plancha 14  
Patatas fritas  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

613 Kcal 49,3 Prot 17,4 Lip 56.5 Hc **11**      780 Kcal 35,3 Prot 37,4 Lip 75.4 Hc **12**      895 Kcal 22 Prot 24,3 Lip 141.3 Hc **13**      811 Kcal 27,8 Prot 32,6 Lip 101.2 Hc **14**      678 Kcal 31,2 Prot 14 Lip 104.6 Hc **15**

Judías verdes con patata 14  
Pollo asado en su jugo 7,13,14  
Ensalada de lechuga 13  
Yogur Danone sabor 12  
Pan 5,7,14

Sopa de picadillo 5,7,12,14  
Filetes rusos de ternera 5,7,13,14  
Patatas fritas  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Arroz con tomate  
Tortilla de patata 5,14  
Ensalada de lechuga 13  
Yogur Danone sabor 12  
Pan 5,7,14

Lentejas con chorizo 12,14  
Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14  
Ensalada de lechuga 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Espirales con tomate y jamón york 7,12,14  
Merluza al horno 1,5,7  
Verduras variadas 14  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

647 Kcal 24,8 Prot 24 Lip 79 Hc **18**      792 Kcal 46,3 Prot 47 Lip 91 Hc **19**      587 Kcal 28,9 Prot 19,3 Lip 72.8 Hc **20**      5296 Kcal 44,8 Prot 40,4 Lip 1176.1 Hc **21**      510 Kcal 13,5 Prot 13,9 Lip 77.2 Hc **22**

Patatas con pollo 14  
Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12  
Ensalada variada 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Alubias blancas con chorizo 7,12,14  
Estofado de carne  
Verduras y patatas al horno  
Yogur Danone sabor 12  
Pan 5,7,14

Menestra de verduras 14  
Cinta de lomo asada 7,14  
Arroz pilaf  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Arroz con tomate  
Hamburguesa alcesá 3,6,7,13,14  
Bolsa sorpresa  
Dulce 5,7,12,14  
Pan 5,7,14  
Refrescos

Crema de verduras 13,14  
Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12  
Ensalada de lechuga 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**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. 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.



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.

