



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

1034 Kcal 43,7 Prot 36,7 Lip 112,9 Hc	8	772 Kcal 25,6 Prot 22,2 Lip 112,9 Hc	9	833 Kcal 37,6 Prot 18,6 Lip 126,7 Hc	10	654 Kcal 27,3 Prot 23,2 Lip 83,4 Hc	11	675 Kcal 30,3 Prot 30,2 Lip 68,4 Hc	12
---------------------------------------	----------	--------------------------------------	----------	--------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Espaguetis con tomate y jamón york 7,12,14
Dados de pollo 7,14
Ensalada de lechuga y maíz 13
Chocolate a la taza 12
Pan 5,7,14

Crema de puerro 13,14
Pizza de jamón y queso 7,12,13,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Arroz tres delicias 5,12,14
Abadejo con salsa provenzal 1,5,7
Patatas al vapor
Fruta natural
Pan 5,7,14

Lentejas con chorizo 12,14
Tortilla de patata 5,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Sopa de puchero 7,12,14
Albóndigas de ternera en salsa 13,14
Jardinera de verduras
Yogur Danone sabor 12
Pan 5,7,14

812 Kcal 46,7 Prot 36,5 Lip 69,1 Hc	15	662 Kcal 29 Prot 23,5 Lip 94,3 Hc	16	908 Kcal 26,6 Prot 34,9 Lip 118,4 Hc	17	1209 Kcal 38,4 Prot 35 Lip 91,7 Hc	18	987 Kcal 37,5 Prot 43,3 Lip 113,4 Hc	19
-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------

Judías verdes con patata 14
Jamoncitos de pollo en salsa 7
Patatas fritas
Yogur Danone sabor 12
Pan 5,7,14

Alubias pintas guisadas 7,12,14
Tortilla de patata 5,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Espirales con tomate y atún 1,7
Jamón y queso empanado 5,7,12,14
Ensalada variada 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Potage de garbanzos 12,14
Filete de merluza empanado 1,5,7,8
Ensalada de lechuga 13
Flan 12
Pan 5,7,14

Paella mixta 1,2,8,13,14
Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14
Patatas fritas
Fruta natural
Pan 5,7,14

624 Kcal 25,9 Prot 27,9 Lip 66,2 Hc	22	526 Kcal 15,3 Prot 21,4 Lip 62,8 Hc	23	832 Kcal 32,7 Prot 30,2 Lip 106,7 Hc	24	812 Kcal 26,6 Prot 21,6 Lip 122,7 Hc	25	857 Kcal 37,7 Prot 27,8 Lip 111,2 Hc	26
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------

Sopa de ave con fideos 7,14
Cinta de lomo asada 7,14
Patatas fritas
Fruta natural
Pan 5,7,14

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

Lentejas guisadas 7,12,14
Rabas empanadas 1,7,8
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Arroz tres delicias 5,12,14
Salchichas frankfurt 7,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Coditos boloñesa 7,13,14
Merluza a la vasca 1,2,5,7,14
Guisantes salteados 14
Fruta natural
Pan 5,7,14

532 Kcal 34,6 Prot 13,1 Lip 67,1 Hc	30	708 Kcal 34,5 Prot 27,7 Lip 91,3 Hc	31
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Crema de verduras 13,14
Ternera asada en su jugo 7
Puré de patatas 12,13,14
Fruta natural
Pan 5,7,14

Alubias pintas con verduras 7,14
Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
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.

