



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			697 Kcal 49,1 Prot 27,1 Lip 62.7 Hc 1	787 Kcal 26,6 Prot 28,4 Lip 101.6 Hc 2
			Sopa de picadillo 5,7,12,14 Pollo asado en su jugo 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga 13 Natillas 12 Pan 5,7,14
712 Kcal 31,9 Prot 28,6 Lip 80.9 Hc 5	1076 Kcal 31,3 Prot 28,3 Lip 168.2 Hc 6	715 Kcal 38,8 Prot 38,2 Lip 53.1 Hc 7	736 Kcal 22,2 Prot 23,8 Lip 104 Hc 8	1060 Kcal 33,4 Prot 45,2 Lip 107.5 Hc 9
Lentejas con chorizo 12,14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Potage de garbanzos 12,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14
610 Kcal 25,7 Prot 26,5 Lip 65.8 Hc 12	712 Kcal 32,3 Prot 31,1 Lip 76.9 Hc 13	530 Kcal 13,6 Prot 20,6 Lip 68.5 Hc 14	1028 Kcal 28,6 Prot 38,7 Lip 139.1 Hc 15	806 Kcal 38,1 Prot 27,7 Lip 97.1 Hc 16
Sopa de ave con fideos 7,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Salchichas frankfurt 7,14 Ensalada de lechuga 13 Ensalada de lechuga 13 Pan 5,7,14	Crema de calabaza 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con pollo San jacob 7,12,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Espaguetis con tomate y chorizo 7,12,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14
597 Kcal 26,6 Prot 23,6 Lip 65.1 Hc 19	857 Kcal 37,7 Prot 27,8 Lip 111.2 Hc 20	941 Kcal 56,8 Prot 42,5 Lip 85.7 Hc 21		
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Cinta de lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis boloñesa 7,13,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14		
			749 Kcal 43,5 Prot 30,8 Lip 87.8 Hc 28	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Alubias pintas guisadas 7,12,14
Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14
Ensalada variada 13
Yogur Danone sabor 12
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. 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.



