



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			777 Kcal 27,3 Prot 27,1 Lip 102.3 Hc 1	834 Kcal 32,8 Prot 35,6 Lip 86.6 Hc 2
			Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Filete de merluza empanado 1,5,7,8 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Potage de garbanzos 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14
613 Kcal 49,3 Prot 17,4 Lip 56.5 Hc 5	780 Kcal 35,3 Prot 37,4 Lip 75.4 Hc 6	895 Kcal 22 Prot 24,3 Lip 141.3 Hc 7	813 Kcal 28,1 Prot 32,6 Lip 101.2 Hc 8	768 Kcal 37,5 Prot 21,8 Lip 103.8 Hc 9
Judías verdes con patata Pollo asado en su jugo 7,14 Ensalada de lechuga 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 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta de temporada Pan 5,7,14
647 Kcal 25 Prot 24 Lip 78.2 Hc 12	802 Kcal 46,6 Prot 47 Lip 92.8 Hc 13	588 Kcal 29,3 Prot 19,3 Lip 72.8 Hc 14	745 Kcal 26,5 Prot 41 Lip 67.2 Hc 15	702 Kcal 25,9 Prot 16,2 Lip 108.2 Hc 16
Patatas con pollo 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Estofado de carne Verduras y patata Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Menestra de verduras Cinta de lomo asada 7,14 Arroz pilaf Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de lluvia 7,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14
717 Kcal 39,5 Prot 33,1 Lip 63.6 Hc 19	662 Kcal 35,6 Prot 18,6 Lip 95.6 Hc 20	952 Kcal 30,7 Prot 39,2 Lip 117,3 Hc 21	781 Kcal 33,9 Prot 25,6 Lip 101.6 Hc 22	689 Kcal 28,9 Prot 23,2 Lip 91 Hc 23
Crema de verduras 13,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas fritas Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Jamón asado a la manzana 7 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
945 Kcal 34,5 Prot 46,6 Lip 71.6 Hc 26	878 Kcal 23,6 Prot 37,5 Lip 110.9 Hc 27	412 Kcal 22,4 Prot 13,9 Lip 60 Hc 28		
Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas fritas Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Fideuá de pescado 1,2,7,8,13,14 San jacobó 7,12,14 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural		

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.



