



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

927 Kcal 39,4 Prot 31,6 Lip 102 Hc 2	842 Kcal 26 Prot 22,4 Lip 116 Hc 3	1154 Kcal 46,3 Prot 43,1 Lip 138 Hc 4	654 Kcal 27,3 Prot 23,2 Lip 83.4 Hc 5	695 Kcal 30,4 Prot 31,4 Lip 70.7 Hc 6
Espaguetis con tomate y jamón york 7,12,14 Dados de pollo 7,14 Ensalada de lechuga y maiz Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de puerro 14 Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Ensalada de lechuga y maiz Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz tres delicias 5,12,14 Atún con tomate 1,7,14 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de puchero 7,12,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Verduras y patatas al horno Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
812 Kcal 46,7 Prot 36,5 Lip 69.1 Hc 9	662 Kcal 29 Prot 23,5 Lip 94.3 Hc 10	906 Kcal 26,5 Prot 34,9 Lip 117.6 Hc 11	1209 Kcal 38,4 Prot 35 Lip 91.7 Hc 12	987 Kcal 37,5 Prot 43,3 Lip 113.4 Hc 13
Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Potage de garbanzos 12,14 Filete de merluza empanado 1,5,7,8 Ensalada de lechuga Flan 12 Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14
683 Kcal 27,4 Prot 33,9 Lip 66.3 Hc 16	526 Kcal 15,3 Prot 21,4 Lip 62.8 Hc 17	832 Kcal 32,7 Prot 30,2 Lip 106.7 Hc 18	649 Kcal 25,4 Prot 21 Lip 85.4 Hc 19	857 Kcal 37,7 Prot 27,8 Lip 111.2 Hc 20
Sopa de ave con fideos 7,14 Jamón asado a la manzana 7 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	Acelgas con patatas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz a banda 1,2,7,8,13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Coditos boloñesa 7,13,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14
888 Kcal 38,3 Prot 30,9 Lip 112.1 Hc 23	532 Kcal 34,6 Prot 13,1 Lip 67.1 Hc 24	685 Kcal 38,9 Prot 23,2 Lip 91.3 Hc 25	697 Kcal 49,1 Prot 27,1 Lip 62.7 Hc 26	787 Kcal 26,6 Prot 28,4 Lip 101.6 Hc 27
Paella mixta 1,2,8,13,14 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Pollo asado en su jugo 7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Natillas 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.

