



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

610 Kcal 25,7 Prot 26,5 Lip 65,8 Hc 7	726 Kcal 32,7 Prot 28,1 Lip 89,7 Hc 8	1000 Kcal 26,3 Prot 36,9 Lip 139,3 Hc 9	884 Kcal 24,4 Prot 48,6 Lip 80,3 Hc 10	806 Kcal 38,1 Prot 27,7 Lip 97,1 Hc 11
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 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con pollo San jacobó 7,12,14 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de calabaza 14 Tortilla de patata con jamón york 5,12,14 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Espaguetis con tomate y chorizo 7,12,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14
765 Kcal 32 Prot 25,7 Lip 96,4 Hc 14	857 Kcal 37,7 Prot 27,8 Lip 111,2 Hc 15	941 Kcal 56,8 Prot 42,5 Lip 85,7 Hc 16	895 Kcal 22 Prot 24,3 Lip 141,3 Hc 17	648 Kcal 32,9 Prot 21,2 Lip 92,8 Hc 18
Crema de calabacín y queso 5,7,12,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis boloñesa 7,13,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Filete de merluza empanado 1,5,7,8 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
750 Kcal 18,3 Prot 29,9 Lip 97,4 Hc 21	602 Kcal 26,9 Prot 28,4 Lip 59,1 Hc 22	749 Kcal 43,5 Prot 30,8 Lip 87,8 Hc 23	849 Kcal 28 Prot 34,7 Lip 101,3 Hc 24	834 Kcal 32,8 Prot 35,6 Lip 86,6 Hc 25
Patatas con verdura 14 Rabas empanadas 7,8 Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Lomo a la plancha 14 Patatas fritas Fruta de temporada Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Potage de garbanzos 12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14
613 Kcal 49,3 Prot 17,4 Lip 56,5 Hc 28	782 Kcal 35,7 Prot 37,5 Lip 75,5 Hc 29	895 Kcal 22 Prot 24,3 Lip 141,3 Hc 30	811 Kcal 27,8 Prot 32,6 Lip 101,2 Hc 31	
Judías verdes con patata Pollo asado en su jugo 7,14 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Filetes rusos de ternera 5,7,13,14 Patatas fritas Fruta de temporada Pan 5,7,14	Arroz con tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 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.

