



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				622 Kcal 30,5 Prot 13,9 Lip 91.5 Hc 1
				Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza al horno 1,5,7 Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 5,7,14
590 Kcal 24,1 Prot 23,9 Lip 65.1 Hc 4	780 Kcal 46,7 Prot 46,9 Lip 87.6 Hc 5	531 Kcal 28,3 Prot 19,2 Lip 59.7 Hc 6	688 Kcal 25,5 Prot 40,8 Lip 54.1 Hc 7	645 Kcal 24,9 Prot 16,1 Lip 95.1 Hc 8
Patatas con pollo 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Estofado de carne Verduras variadas Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Menestra de verduras Cinta de lomo asada 7,14 Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Sopa de lluvia 7,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14
645 Kcal 43 Prot 25,9 Lip 58.3 Hc 11	525 Kcal 42,5 Prot 13,8 Lip 68.4 Hc 12	896 Kcal 30 Prot 39,1 Lip 104.2 Hc 13	634 Kcal 28,2 Prot 23,1 Lip 78 Hc 14	726 Kcal 33,3 Prot 25,5 Lip 88.5 Hc 15
Crema de verduras 14 Pollo asado en su jugo 7,14 Patatas fritas Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Jamón asado a la manzana 7 Verduras variadas Fruta del tiempo Pan 5,7,14
945 Kcal 34,5 Prot 46,6 Lip 71.6 Hc 18	883 Kcal 31,5 Prot 43,7 Lip 89.1 Hc 19	607 Kcal 28,4 Prot 23,4 Lip 81.2 Hc 20	544 Kcal 25 Prot 26,5 Lip 47.3 Hc 21	
Sopa de ave con fideos 7,14 Burguer de ternera en salsa 7,13,14 Patatas fritas Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Fideua de atún 1,2,7,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas fritas Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de calabaza 14 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
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. Altramucos |
| 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.

