



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
658 Kcal 20,1 Prot 27,6 Lip 79.4 Hc <b>7</b>	706 Kcal 40,4 Prot 31,2 Lip 91.1 Hc <b>8</b>	751 Kcal 33,4 Prot 29,2 Lip 86.4 Hc <b>9</b>	663 Kcal 20,3 Prot 28,8 Lip 76.4 Hc <b>10</b>	671 Kcal 35,8 Prot 22,9 Lip 81.6 Hc <b>11</b>
Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Burguer de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
745 Kcal 24,3 Prot 37,4 Lip 80.2 Hc <b>14</b>	692 Kcal 31,8 Prot 24,8 Lip 87.6 Hc <b>15</b>	596 Kcal 27,7 Prot 26,1 Lip 66.6 Hc <b>16</b>	658 Kcal 37,1 Prot 11,5 Lip 99 Hc <b>17</b>	927 Kcal 56,1 Prot 28,5 Lip 108.7 Hc <b>18</b>
Patatas con magro Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Pollo asado en su jugo Patatas fritas Profiteroles de nata Pan
731 Kcal 32 Prot 28 Lip 85.9 Hc <b>21</b>	921 Kcal 35 Prot 19,4 Lip 147.7 Hc <b>22</b>	619 Kcal 30 Prot 20,6 Lip 87 Hc <b>23</b>	758 Kcal 43,5 Prot 25,6 Lip 86.4 Hc <b>24</b>	762 Kcal 34,7 Prot 20,2 Lip 108.1 Hc <b>25</b>
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Hamburguesa de pota Patatas al vapor Yogur sabor Pan
696 Kcal 22,6 Prot 31 Lip 84.4 Hc <b>28</b>	1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201.1 Hc <b>29</b>	791 Kcal 32,9 Prot 30 Lip 96.4 Hc <b>30</b>	712 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 101.3 Hc <b>31</b>	
Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de lluvia Magro con tomate y verdura Patatas dado Danonino Petitdino Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos  
por ración.

**Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original**

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.



