



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

681 Kcal 29,9 Prot 28,7 Lip 72.2 Hc	<b>4</b>	990 Kcal 35,9 Prot 43,5 Lip 108.1 Hc	<b>5</b>	575 Kcal 20,3 Prot 16 Lip 87.3 Hc	<b>6</b>	700 Kcal 26,6 Prot 22,9 Lip 95.1 Hc	<b>7</b>	579 Kcal 11,3 Prot 27,6 Lip 66 Hc	<b>8</b>
Patatas con ternera Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Potage de garbanzos San jacob Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Crema de espárragos Filete de merluza empanado Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan		Tallarines con verduras Mini burger de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
579 Kcal 30,6 Prot 27,1 Lip 51.9 Hc	<b>11</b>	769 Kcal 31 Prot 11,1 Lip 134.2 Hc	<b>12</b>	822 Kcal 32,4 Prot 31,8 Lip 100.6 Hc	<b>13</b>	639 Kcal 47 Prot 20,6 Lip 64.8 Hc	<b>14</b>	736 Kcal 26,5 Prot 19,1 Lip 110.3 Hc	<b>15</b>
Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas fritas Quesito Pan		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
823 Kcal 39,7 Prot 21 Lip 115.6 Hc	<b>18</b>	851 Kcal 43,7 Prot 31,5 Lip 100.7 Hc	<b>19</b>	680 Kcal 18,9 Prot 19,3 Lip 103.3 Hc	<b>20</b>	848 Kcal 33,1 Prot 40,2 Lip 86.7 Hc	<b>21</b>	795 Kcal 29,9 Prot 32 Lip 100.5 Hc	<b>22</b>
Macarrones salteados ventresca de merluza a la provenzal Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Escalope empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Crema de verduras Magro con tomate y verdura Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Rabas y calamares romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
771 Kcal 24,4 Prot 28,7 Lip 97.1 Hc	<b>25</b>	673 Kcal 41,9 Prot 24,4 Lip 66.6 Hc	<b>26</b>	546 Kcal 15 Prot 16,3 Lip 92.5 Hc	<b>27</b>	616 Kcal 30,4 Prot 24,4 Lip 65.1 Hc	<b>28</b>	811 Kcal 32,7 Prot 31,7 Lip 101.5 Hc	<b>29</b>
Espaguetis carbonara Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan		Arroz con aceitunas y magro Albóndigas de ternera caseras Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con tomate Lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	

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

## Incluye fibra en tu dieta

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.



