

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			842 Kcal 43,5 Prot 31,4 Lip 89.3 Hc	576 Kcal 27,8 Prot 20,1 Lip 84.3 Hc
			1	2
			Patatas con ternera 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14
807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc	600 Kcal 23,9 Prot 13,4 Lip 91.4 Hc	630 Kcal 25,9 Prot 23,6 Lip 74.3 Hc	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc	867 Kcal 19,6 Prot 22,6 Lip 141.5 Hc
5	6	7	8	9
Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 14 Salchichas frankfurt 7,14 Espirales salteados 7 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
925 Kcal 23,8 Prot 33,9 Lip 126.8 Hc	749 Kcal 36,5 Prot 26,2 Lip 99 Hc	528 Kcal 28,6 Prot 18,4 Lip 63.9 Hc	624 Kcal 28,2 Prot 22,1 Lip 79.7 Hc	646 Kcal 25 Prot 22,7 Lip 81.9 Hc
12	13	14	15	16
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla francesa 5 Pisto manchego Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Quesito 12 Pan 5,7,14
747 Kcal 28,2 Prot 41,9 Lip 64 Hc	676 Kcal 29,7 Prot 16,1 Lip 97.9 Hc	717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90.8 Hc	1227 Kcal 41,6 Prot 68,2 Lip 119.1 Hc	
19	20	21	22	
Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Torrijas 5,12 Pan 5,7,14	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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.

