

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

	791 Kcal 41,1 Prot 25,2 Lip 95.5 Hc 3	717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85.8 Hc 4	677 Kcal 29,9 Prot 22,1 Lip 88.7 Hc 5	931 Kcal 35,1 Prot 46,9 Lip 71.7 Hc 6
	Espirales con tomate y atún 1,7 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de champiñón 14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89.3 Hc 9	757 Kcal 33 Prot 25,1 Lip 98.2 Hc 10	640 Kcal 17,4 Prot 14,1 Lip 105.5 Hc 11	763 Kcal 40,1 Prot 30,5 Lip 89.3 Hc 12	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56.6 Hc 13
Garbanzos guisados 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis con tomate 7 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras Fruta natural Pan 5,7,14
1013 Kcal 41,6 Prot 34,5 Lip 132.9 Hc 16	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 17	797 Kcal 22,6 Prot 33,6 Lip 96.5 Hc 18	778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99.2 Hc 19	662 Kcal 27,9 Prot 23,5 Lip 83.2 Hc 20
Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14 Limonada 12	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con magro 12,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de puerro 14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58.8 Hc 23	802 Kcal 31,1 Prot 24 Lip 110.9 Hc 24	596 Kcal 28 Prot 26,2 Lip 56.4 Hc 25	820 Kcal 36,4 Prot 18,2 Lip 125.6 Hc 26	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210.9 Hc 27
Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa verde 1,5,7 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitdino 12 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. Crustaceos | 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.

