

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			702 Kcal 29 Prot 30,1 Lip 73.1 Hc <b>3</b>	769 Kcal 39,9 Prot 19,3 Lip 105.4 Hc <b>4</b>
			Crema de zanahorias con picatostes 7,12,14 Filete de pollo empanado 5,7 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14
949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc <b>7</b>	684 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 84 Hc <b>8</b>	714 Kcal 26,4 Prot 18,1 Lip 103.9 Hc <b>9</b>	650 Kcal 25,4 Prot 29,9 Lip 68.4 Hc <b>10</b>	667 Kcal 37,2 Prot 19,3 Lip 81.6 Hc <b>11</b>
Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Espaguetis con tomate 7 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Menestra de verduras Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14
662 Kcal 29,2 Prot 28 Lip 75.1 Hc <b>14</b>	580 Kcal 25,2 Prot 18,8 Lip 81.6 Hc <b>15</b>	680 Kcal 23,3 Prot 18,3 Lip 102.9 Hc <b>16</b>	802 Kcal 32,7 Prot 27,8 Lip 102.8 Hc <b>17</b>	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc <b>18</b>
Patatas con verdura 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con verduras 7,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de calabacín y queso 5,7,12,14 Escalope empanado 5,7 Patatas chips Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14
613 Kcal 22 Prot 9,1 Lip 105.8 Hc <b>21</b>	794 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 94.7 Hc <b>22</b>	572 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 65 Hc <b>23</b>	873 Kcal 36,1 Prot 35,3 Lip 150.9 Hc <b>24</b>	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc <b>25</b>
Arroz con verduras 14 Merluza en salsa marinera 1,5,7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Mac & cheese 5,7,12,14 Pollo Kentucky Patatas chips Batido 12 Pan 5,7,14	Crema de espárragos 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84.4 Hc <b>28</b>	538 Kcal 27,2 Prot 11,8 Lip 79.1 Hc <b>29</b>	906 Kcal 24,8 Prot 34 Lip 120.9 Hc <b>30</b>	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc <b>31</b>	
Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Patatas con ternera 14 Merluza al horno 1,5,7 Panaché de verduras Fruta de temporada Pan 5,7,14	Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	

**Leyendas:**  
Kcal: Kiloenergías, 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.



