

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
638 Kcal 27,3 Prot 15,9 Lip 93,5 Hc 7				
Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan				
648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86,1 Hc 10	822 Kcal 35,9 Prot 42,7 Lip 86,1 Hc 11	768 Kcal 27 Prot 25,5 Lip 102,4 Hc 12	657 Kcal 25,2 Prot 31,6 Lip 65 Hc 13	827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97,3 Hc 14
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Burger de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan
609 Kcal 40,3 Prot 25,1 Lip 53,8 Hc 17	842 Kcal 46 Prot 11 Lip 131,1 Hc 18	711 Kcal 28,9 Prot 28,8 Lip 83,1 Hc 19	514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65,6 Hc 20	724 Kcal 34,6 Prot 20,4 Lip 99,2 Hc 21
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan
648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86,1 Hc 24	726 Kcal 17,9 Prot 32,1 Lip 88,7 Hc 25	816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86,8 Hc 26	765 Kcal 27,2 Prot 20,4 Lip 113,1 Hc 27	585 Kcal 27,7 Prot 27,6 Lip 55,7 Hc 28
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas 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 % 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.

