



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

706 Kcal 42,5 Prot 28,1 Lip 68.8 Hc 1

Espaguetis con verduras s/g
Jamonicitos de pollo al ajillo 13
Champiñón salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53.3 Hc 4 596 Kcal 24 Prot 19,6 Lip 75.4 Hc 5

Sopa de ave s/g
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate s/g
Merluza en salsa marinera 1
Ensalada de lechuga con tomate 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

741 Kcal 32,8 Prot 31,1 Lip 79.6 Hc 11 586 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 80.2 Hc 12 997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133.1 Hc 13 579 Kcal 42,7 Prot 23,8 Lip 44.7 Hc 14 454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc 15

Espaguetis boloñesa s/g
Lomo con salsa de champiñones 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas 14
Tortilla de patata 5
Pisto manchego
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Merluza a la vasca 1
Zanahoria vichy
Gelatina de sabores 14
Pan molde sin alérgenos

Judías verdes rehogadas 14
Trasero de pollo asado
Espirales salteados s/g
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo 14
Yogur Danone sabor 12
Pan molde sin alérgenos

408 Kcal 13,2 Prot 18,8 Lip 41.9 Hc 18 594 Kcal 32 Prot 23,5 Lip 66.4 Hc 19 445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44.4 Hc 20 6235 Kcal 45,2 Prot 387,3 Lip 632.2 Hc 21 696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 22

Patatas guisadas con verduras
Tortilla francesa 5,14
Ensalada de lechuga 13
Quesito 12
Pan molde sin alérgenos

Lentejas con chorizo 14
Merluza a la bilbaina 1,13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cinta de lomo asada
Brócoli salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate s/g
Dados de pollo
Patatas chips
Dulce
Pan molde sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa 13
Patatas dado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

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.



¿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.

