



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
973 Kcal 62,1 Prot 38,4 Lip 75.4 Hc <b>2</b> Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	637 Kcal 23,3 Prot 24 Lip 64.8 Hc <b>3</b> Patatas con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc <b>4</b> Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82.4 Hc <b>5</b> Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46.3 Hc <b>6</b> Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
575 Kcal 26,1 Prot 28,4 Lip 53.2 Hc <b>9</b> Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	463 Kcal 29,2 Prot 14,5 Lip 64.5 Hc <b>10</b> Judías pintas con verduras 14 Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605.1 Hc <b>11</b> Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc <b>16</b> Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	685 Kcal 22 Prot 31,3 Lip 79 Hc <b>17</b> Espaguetis al ajillo 7 Merluza en salsa verde 1 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc <b>18</b> Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	1072 Kcal 68,3 Prot 47,4 Lip 75.6 Hc <b>19</b> Sopa de ave con fideos 7 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	578 Kcal 32,9 Prot 22,8 Lip 62.7 Hc <b>20</b> Lentejas con chorizo 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
686 Kcal 31,3 Prot 26,8 Lip 80.6 Hc <b>23</b> Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	905 Kcal 38,3 Prot 52,8 Lip 77 Hc <b>24</b> Judías blancas con verduras frescas 14 Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural Pan molde sin alérgenos	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc <b>25</b> Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc <b>26</b> Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc <b>27</b> Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
596 Kcal 30,3 Prot 16,5 Lip 77.3 Hc <b>30</b> Macarrones con tomate 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	1024 Kcal 63,2 Prot 41,8 Lip 83 Hc <b>31</b> Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos			

**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.

