



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|--|--|---|--|--|
| 707 Kcal 23,9 Prot 32,4 Lip 70,7 Hc <b>8</b>   |  |   |  |  |
| Crema de calabacín 13<br>Filete de cerdo en salsa<br>Patatas chips<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos     |  |   |  |  |
| 489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51,2 Hc <b>11</b>  | 601 Kcal 23,6 Prot 18,8 Lip 82,6 Hc <b>12</b>  | 441 Kcal 19,2 Prot 14,1 Lip 68,1 Hc <b>13</b>   | 1284 Kcal 69,2 Prot 63,3 Lip 83 Hc <b>14</b>   | 750 Kcal 37 Prot 31,5 Lip 73,7 Hc <b>15</b>  |
| Sopa de ave con fideos 7<br>Cinta de lomo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate 7<br>Merluza en salsa marinera 1<br>Zanahoria vichy<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos        | Alubias pintas con arroz 14<br>Tortilla francesa 5,14<br>Calabacín salteado<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos | Crema de espárragos 13<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa 13<br>Patatas dado<br>Yogur de soja 14<br>Pan molde sin alérgenos     | Patatas con ternera<br>Atún con tomate 1<br>Jardinera de verduras<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos                      |
| 724 Kcal 32,1 Prot 28,9 Lip 82,4 Hc <b>18</b>  | 586 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 80,2 Hc <b>19</b>  | 997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133,1 Hc <b>20</b>  | 685 Kcal 46,4 Prot 24,5 Lip 65,7 Hc <b>21</b>  | 871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75,5 Hc <b>22</b>  |
| Espaguetis boloñesa 7<br>Lomo con salsa de champiñones 13<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos              | Judías blancas con verduras frescas 14<br>Tortilla de patata 5<br>Pisto manchego<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos | Arroz y tomate<br>Merluza a la vasca 1<br>Zanahoria vichy<br>Gelatina de sabores 14<br>Pan molde sin alérgenos          | Judías verdes rehogadas trituradas 14<br>Trasero de pollo asado<br>Espirales salteados 7<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos | Sopa de ave con fideos 7<br>Cocido completo 14<br>Yogur de soja 14<br>Pan molde sin alérgenos                                      |
| 938 Kcal 58,2 Prot 36,5 Lip 75,1 Hc <b>25</b>  | 467 Kcal 38,1 Prot 10,5 Lip 56,9 Hc <b>26</b>  | 445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42,3 Hc <b>27</b>   | 1023 Kcal 65,7 Prot 35,1 Lip 92,9 Hc <b>28</b>   | 698 Kcal 27,7 Prot 44,7 Lip 46,4 Hc <b>29</b>  |
| Patatas con pollo<br>Tortilla francesa 5,14<br>Maíz salteado<br>Yogur de soja 14<br>Pan molde sin alérgenos        | Lentejas con chorizo 14<br>Bacalao a la vizcaína 1<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos                               | Sopa de ave con fideos 7<br>Cinta de lomo asada<br>Brócoli salteado<br>Fruta natural<br>Pan molde sin alérgenos         | Espirales con tomate 7<br>Merluza al horno 1<br>Calabacín salteado<br>Yogur de soja 14<br>Pan molde sin alérgenos                    | Menestra de verduras triturada 14<br>Albóndigas de ternera en salsa 13<br>Patatas dado<br>Fruta natural<br>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. 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.

