



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
								734 Kcal 31,5 Prot 26,8 Lip 89,2 Hc 8	
								Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Escalope empanado 5,7 Patatas chips Fruta de temporada Pan 5,7,14	
572 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 65 Hc 11		624 Kcal 26,6 Prot 14,2 Lip 92.8 Hc 12		577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84.4 Hc 13		807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 14		843 Kcal 43,8 Prot 31,4 Lip 89.4 Hc 15	
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con ternera 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14					
906 Kcal 24,8 Prot 34 Lip 120.9 Hc 18	722 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 100.8 Hc 19	971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153.4 Hc 20	641 Kcal 45,3 Prot 22,3 Lip 63 Hc 21	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 22					
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Fruta de temporada Pan 5,7,14	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14					
509 Kcal 22,1 Prot 19 Lip 57.8 Hc 25	686 Kcal 34,8 Prot 18,5 Lip 95.1 Hc 26	529 Kcal 28,9 Prot 18,4 Lip 64 Hc 27	676 Kcal 29,7 Prot 16,1 Lip 97.9 Hc 28	708 Kcal 24,6 Prot 40,7 Lip 60 Hc 29					
Patatas con pollo 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Quesito 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14					

Leyendas:
Kcal: Kilo calorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

- Alérgenos:**
- 1. Pescado
 - 2. Crustáceos
 - 3. Apio
 - 4. Mostaza
 - 5. Huevo
 - 6. Sésamo
 - 7. Gluten
 - 8. Moluscos
 - 9. Cacahuets
 - 10. Altramuces
 - 11. Frutos secos
 - 12. Lácteos
 - 13. Sulfitos
 - 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.



