



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1164 Kcal 29,4 Prot 35,7 Lip 83,3 Hc	2 586 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 80,2 Hc	3 997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133,1 Hc	4 579 Kcal 42,7 Prot 23,8 Lip 44,7 Hc	5 454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc
Espaguetis boloñesa s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera 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	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
501 Kcal 19 Prot 22,6 Lip 53,7 Hc	9 429 Kcal 31,2 Prot 10,3 Lip 55,4 Hc	10 445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44,4 Hc	11	698 Kcal 27,7 Prot 44,7 Lip 46,4 Hc
Patatas con pollo Tortilla francesa 5,14 Maíz salteado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Merluza al horno 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada 14 Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
550 Kcal 24,6 Prot 21,2 Lip 65,5 Hc	16 614 Kcal 27,7 Prot 31,5 Lip 54,2 Hc	17 765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79,6 Hc	18 454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc	19 593 Kcal 24,4 Prot 26,1 Lip 63,8 Hc
Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Champiñón salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína 1,13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
574 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 55,3 Hc	23 487 Kcal 29,7 Prot 16,3 Lip 68,4 Hc	24 6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605,1 Hc	25 718 Kcal 17,8 Prot 27,4 Lip 95,9 Hc	26 690 Kcal 32,5 Prot 22,9 Lip 88 Hc
Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Merluza al horno 1 Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Tortilla de patata 5 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína 1 Calabacín salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
5012 Kcal 48,5 Prot 39,2 Lip 261,6 Hc	30 583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71,4 Hc	31		
Espaguetis al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Flan 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural 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.

