



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1147 Kcal 28,7 Prot 33,5 Lip 86.1 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	685 Kcal 46,4 Prot 24,5 Lip 65.7 Hc 5	871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc 6
Espaguetis boloñesa 7 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 7 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
938 Kcal 58,2 Prot 36,5 Lip 75.1 Hc 9	429 Kcal 31,2 Prot 10,3 Lip 55.4 Hc 10	445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42.3 Hc 11		698 Kcal 27,7 Prot 44,7 Lip 46.4 Hc 13
Patatas con pollo Tortilla francesa 5,14 Maíz salteado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Merluza al horno 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 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
966 Kcal 63,6 Prot 38,3 Lip 75.6 Hc 16	614 Kcal 27,7 Prot 31,5 Lip 54.2 Hc 17	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82.4 Hc 18	871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc 19	593 Kcal 24,4 Prot 26,1 Lip 63.8 Hc 20
Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Champiñón salteado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Patatas panadera Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína 1,13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
575 Kcal 26,1 Prot 28,4 Lip 53.2 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	699 Kcal 17 Prot 24,6 Lip 99.6 Hc 26	690 Kcal 32,5 Prot 22,9 Lip 88 Hc 27
Sopa de ave con fideos 7 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 7 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
1147 Kcal 65,2 Prot 46 Lip 99.2 Hc 30	583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc 31			
Espaguetis al ajillo 7 Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Maíz salteado Yogur de soja 14 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
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.

