



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
800 Kcal 34,8 Prot 30,7 Lip 91.8 Hc 2 Espaguetis boloñesa 7,13,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	722 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 100.8 Hc 3 Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Fruta de temporada Pan 5,7,14	979 Kcal 33 Prot 27,2 Lip 147.3 Hc 4 Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	694 Kcal 48,5 Prot 23,9 Lip 67.4 Hc 5 Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada Pan 5,7,14	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 6 Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
509 Kcal 22,1 Prot 19 Lip 57.8 Hc 9 Patatas con pollo 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Quesito 12 Pan 5,7,14	553 Kcal 34,8 Prot 14,1 Lip 71.4 Hc 10 Lentejas con chorizo 12,14 Merluza al horno 1 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	529 Kcal 28,9 Prot 18,4 Lip 64 Hc 11 Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14		749 Kcal 28,5 Prot 41,9 Lip 64.1 Hc 13 Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14
717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90.8 Hc 16 Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	481 Kcal 25,5 Prot 16,7 Lip 52.6 Hc 17 Crema de verduras 13,14 Lomo asado a la manzana 14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	965 Kcal 52 Prot 36,4 Lip 105.1 Hc 18 Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Jamonicos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 19 Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	716 Kcal 25,1 Prot 24,2 Lip 81.4 Hc 20 Patatas con pollo 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga y maiz 13 Fruta natural Pan 5,7,14
790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70.8 Hc 23 Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	759 Kcal 46,3 Prot 24,5 Lip 97.6 Hc 24 Alubias pintas con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	111 Kcal 2,3 Prot 3,8 Lip 16.2 Hc 25 Kürbissuppe 14 Gemischte Wurstplatte 4,12,13,14 Apfelstrudel	762 Kcal 24,1 Prot 26 Lip 103.7 Hc 26 Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14	855 Kcal 38,5 Prot 31,4 Lip 100.9 Hc 27 Arroz con aceitunas y magro 14 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14
1253 Kcal 45,2 Prot 36,4 Lip 95.7 Hc 30 Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga 13 Flan 12 Pan 5,7,14	717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85.8 Hc 31 Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14			

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.

