



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73.9 Hc	741 Kcal 38,7 Prot 26,9 Lip 84.3 Hc
			2	3
			Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
574 Kcal 24,8 Prot 28,7 Lip 52.8 Hc	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc	884 Kcal 34,9 Prot 35,1 Lip 99.1 Hc	736 Kcal 43,9 Prot 23,6 Lip 93.6 Hc	852 Kcal 34,9 Prot 31,9 Lip 101.6 Hc
6	7	8	9	10
Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon 5,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Patatas al vapor Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14
805 Kcal 32,4 Prot 27,9 Lip 105 Hc	657 Kcal 23,7 Prot 26,9 Lip 77.7 Hc	681 Kcal 45,4 Prot 30 Lip 55.7 Hc	783 Kcal 41,8 Prot 23,9 Lip 100.1 Hc	660 Kcal 33,1 Prot 36,8 Lip 86.1 Hc
13	14	15	16	17
Coditos boloñesa 7,13,14 Merluza al horno 1,5,7 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con magro 12,14 Tortilla francesa 5,14 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Calabacín salteado Quesito 12 Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de puerro 13,14 Estofado de carne Verduras y patata Fruta natural Pan 5,7,14
794 Kcal 29,1 Prot 17,7 Lip 125.7 Hc	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc	1665 Kcal 89,5 Prot 59,3 Lip 184.6 Hc	689 Kcal 38,9 Prot 23 Lip 91 Hc	768 Kcal 23,7 Prot 25,9 Lip 105.7 Hc
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo a la plancha 14 Patatas panadera Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14
663 Kcal 29,3 Prot 19,7 Lip 87.8 Hc	895 Kcal 22 Prot 24,3 Lip 141.3 Hc	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	602 Kcal 35,6 Prot 15,2 Lip 81.8 Hc	30
27	28	29	30	
Crema de zanahorias con picatostes 5,7,12,13,14 Escalopines rebozados 5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Jardinera de verduras 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. Crustáceos 9. Cacahuetes  
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.L.  
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.



