



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			476 Kcal 32,6 Prot 10,4 Lip 61.2 Hc	2 649 Kcal 32,5 Prot 28,4 Lip 65.3 Hc
			Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
603 Kcal 26,4 Prot 34,2 Lip 46.5 Hc	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	712 Kcal 27,1 Prot 30,7 Lip 78.7 Hc	554 Kcal 38,8 Prot 15,8 Lip 71.3 Hc	1019 Kcal 23,4 Prot 21,5 Lip 82.9 Hc
6 6	7	8	9	10
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas 14 Abadejo al horno 1 Patatas al vapor Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
732 Kcal 29 Prot 31,6 Lip 80.6 Hc	578 Kcal 20,8 Prot 26,3 Lip 62.7 Hc	465 Kcal 37,2 Prot 19,4 Lip 34.8 Hc	743 Kcal 31,1 Prot 39,6 Lip 68.2 Hc	605 Kcal 29,2 Prot 35,1 Lip 71.2 Hc
13	14	15	16	17
Macarrones boloñesa s/g Merluza al horno 1 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Tortilla francesa 5,14 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Calabacín salteado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Merluza en salsa verde 1 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Ragut de ternera Verduras y patata Fruta natural Pan molde sin alérgenos
722 Kcal 23,9 Prot 14,7 Lip 121.4 Hc	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	1552 Kcal 88,8 Prot 50,7 Lip 175.6 Hc	581 Kcal 30,9 Prot 23 Lip 72.8 Hc	648 Kcal 15,8 Prot 25 Lip 82.9 Hc
20	21	22	23	24
Arroz y tomate Merluza en salsa marinera 1 Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Danonino Petitdino 12 Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
503 Kcal 23,8 Prot 18,1 Lip 56.9 Hc	796 Kcal 17 Prot 22,9 Lip 123.5 Hc	702 Kcal 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc	506 Kcal 30,6 Prot 14,7 Lip 64.2 Hc	30
27	28	29	30	
Crema de zanahorias 13 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1 Jardinera de verduras 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. 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.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.

