



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			893 Kcal 72,9 Prot 27,8 Lip 69.2 Hc	2	649 Kcal 32,5 Prot 28,4 Lip 65.3 Hc	3			
			Sopa de ave con fideos 7 Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur de soja 14 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	6	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc	7	694 Kcal 26,4 Prot 28 Lip 82.5 Hc	8	971 Kcal 77,8 Prot 32,9 Lip 81.5 Hc	9	1019 Kcal 23,4 Prot 21,5 Lip 82.9 Hc	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 con fideos 7 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espaguetis con tomate 7 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 de soja 14 Pan molde sin alérgenos		Arroz con pollo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
715 Kcal 28,3 Prot 29,4 Lip 83.4 Hc	13	995 Kcal 59,8 Prot 43,4 Lip 72.8 Hc	14	458 Kcal 36,4 Prot 14,7 Lip 44.2 Hc	15	743 Kcal 31,1 Prot 39,6 Lip 68.2 Hc	16	605 Kcal 29,2 Prot 35,1 Lip 71.2 Hc	17
Macarrones boloñesa 7 Merluza al horno 1 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Patatas con magro Tortilla francesa 5,14 Pisto manchego Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta natural 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	20	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc	21	972 Kcal 67,8 Prot 42,7 Lip 58.6 Hc	22	581 Kcal 30,9 Prot 23 Lip 72.8 Hc	23	630 Kcal 15,1 Prot 22,3 Lip 86.7 Hc	24
Arroz y tomate Merluza en salsa marinera 1 Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Yogur de soja 14 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 7 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	27	1213 Kcal 56 Prot 40 Lip 133.6 Hc	28	702 Kcal 25,9 Prot 42,4 Lip 54.2 Hc	29	506 Kcal 30,6 Prot 14,7 Lip 64.2 Hc	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 de soja 14 Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 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.L.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.

