

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99.2 Hc	2	662 Kcal 27,9 Prot 23,5 Lip 83.2 Hc	3			
			Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Crema de puerro 13,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14				
748 Kcal 31,8 Prot 27,2 Lip 89.9 Hc	6	781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58.8 Hc	7	794 Kcal 29,1 Prot 17,7 Lip 125.7 Hc	8	831 Kcal 36,2 Prot 32 Lip 95.5 Hc	9	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210.9 Hc	10
Patatas con magro 12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14		Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14		Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14		Espirales con tomate y atún 1,7 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14	
636 Kcal 26,8 Prot 26,6 Lip 68.2 Hc	13	640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87.6 Hc	14	748 Kcal 22,6 Prot 28,9 Lip 94.4 Hc	15	684 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 84 Hc	16	976 Kcal 40,4 Prot 21,6 Lip 151 Hc	17
Judías verdes rehogadas 14 Filete de pavo al limón 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14		Macarrones con verduras 7 Supremas de merluza rebozadas 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Arroz con tomate Caella empanada 1,5,7 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	
690 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 73.1 Hc	20	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	21	609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83.2 Hc	22	666 Kcal 25,4 Prot 23,3 Lip 93 Hc	23	650 Kcal 25,4 Prot 29,9 Lip 68.4 Hc	24
Crema de zanahorias con picatostes 5,7,12,13,14 Filete de pollo empanado 5,7 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		Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Menestra de verduras 14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	
646 Kcal 32,8 Prot 18,9 Lip 81.6 Hc	27	899 Kcal 32,7 Prot 40,5 Lip 102.9 Hc	28	745 Kcal 21,9 Prot 16,7 Lip 123.8 Hc	29	794 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 94.7 Hc	30		
Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Espaguetis con tomate 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14		Arroz con verduras 14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Fruta de temporada Pan 5,7,14		Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12 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. 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.

