

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
676 Kcal 29,7 Prot 16,1 Lip 97,9 Hc 2	749 Kcal 28,5 Prot 41,9 Lip 64,1 Hc 3	717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90,8 Hc 4	716 Kcal 25,1 Prot 24,2 Lip 81,4 Hc 5	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 6
Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	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	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
965 Kcal 52 Prot 36,4 Lip 105,1 Hc 9	620 Kcal 15,2 Prot 27,4 Lip 75 Hc 10	790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70,8 Hc 11		
Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	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		
111 Kcal 2,3 Prot 3,8 Lip 16,2 Hc 16	855 Kcal 38,5 Prot 31,4 Lip 100,9 Hc 17	717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc 18	1001 Kcal 41,8 Prot 43,2 Lip 106,1 Hc 19	701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89,3 Hc 20
Kürbissuppe 14 Gemischte Wurstplatte 4,12,13,14 Apfelstrudel	Arroz con aceitunas y magro 14 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14
634 Kcal 32,3 Prot 24,6 Lip 72,7 Hc 23	698 Kcal 40,5 Prot 25,3 Lip 79 Hc 24	830 Kcal 24 Prot 24,8 Lip 121,8 Hc 25	763 Kcal 40,1 Prot 30,5 Lip 89,3 Hc 26	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc 27
Sopa de pollo con pasta 7,14 Filete de pollo al limon 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14
886 Kcal 33,7 Prot 30,3 Lip 118,3 Hc 30	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 31			
Paella mixta 1,2,8,13,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur 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.

