



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			783 Kcal 41,8 Prot 23,9 Lip 100.1 Hc	2	660 Kcal 33,1 Prot 36,8 Lip 86.1 Hc	3			
			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	6	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84.5 Hc	7	1665 Kcal 89,5 Prot 59,3 Lip 184.6 Hc	8	768 Kcal 23,7 Prot 25,9 Lip 105.7 Hc	10		
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		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	13	1048 Kcal 31,8 Prot 42,2 Lip 135.6 Hc	14	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	15	602 Kcal 35,6 Prot 15,2 Lip 81.8 Hc	16	749 Kcal 41,8 Prot 15,5 Lip 91.1 Hc	17
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 Huevos fritos 5 Patatas fritas 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		Macarrones con tomate 7 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	
609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83.2 Hc	20	639 Kcal 24,2 Prot 18,4 Lip 92.7 Hc	21	671 Kcal 25,5 Prot 23,4 Lip 94.1 Hc	22	724 Kcal 31,7 Prot 38,9 Lip 63.4 Hc	23	786 Kcal 43,9 Prot 24,1 Lip 93.1 Hc	24
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Espaguetis al ajillo 7 Salchichas frankfurt 7,14 Ketchup Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Menestra de verduras 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Garbanzos con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	
764 Kcal 30,7 Prot 24,9 Lip 85.1 Hc	27	741 Kcal 36,9 Prot 22,7 Lip 98.3 Hc	28	878 Kcal 27,5 Prot 36,5 Lip 111.2 Hc	29	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84.1 Hc	30		
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas guisadas 7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Arroz con verduras 14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14			

**Legendas:**  
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.



