



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

785 Kcal 44,8 Prot 28 Lip 83,7 Hc 1

Tallarines con verduras 7,14
Jamoncitos de pollo al ajillo 13
Ensalada de lechuga y zanahoria 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

530 Kcal 24 Prot 23,6 Lip 52,5 Hc 4 622 Kcal 26,3 Prot 14,2 Lip 92,8 Hc 5

Sopa de ave con fideos 7,14
Cinta de lomo a la plancha 14
Ensalada variada 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14
Merluza en salsa marinera 1,7
Ensalada de lechuga con tomate 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

870 Kcal 20,3 Prot 32,4 Lip 120,3 Hc 11 658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 12 692 Kcal 48,2 Prot 23,9 Lip 67,3 Hc 13 1069 Kcal 33,4 Prot 31,9 Lip 159,9 Hc 14 744 Kcal 35,4 Prot 32,7 Lip 87,7 Hc 15

Espaguetis con tomate 7
Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14
Ensalada de lechuga 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Sopa de cocido 7,12,14
Cocido completo 12,14
Yogur Danone sabor 12
Pan 5,7,14

Judías verdes rehogadas 14
Trasero de pollo asado 7
Espirales salteados 7
Fruta natural
Pan 5,7,14

Arroz con tomate
Merluza a la vasca 1,2,5,7,14
Patatas y trigueros al horno
Tarrina de helado 12,14
Pan 5,7,14

Alubias blancas estofadas 7,14
Huevos fritos 5
Pisto manchego
Fruta natural
Pan 5,7,14

617 Kcal 27,2 Prot 13,9 Lip 92,3 Hc 18 581 Kcal 16,9 Prot 19,8 Lip 66,4 Hc 19 615 Kcal 36,3 Prot 13,7 Lip 88,3 Hc 20 5296 Kcal 44,8 Prot 40,4 Lip 1176,1 Hc 21 556 Kcal 30,7 Prot 23,5 Lip 52,6 Hc 22

Patatas con pollo 14
Hamburguesa de pota 7,8,13,14
Ensalada variada 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Menestra de verduras 14
Tortilla de patata 5,14
Ensalada de lechuga y maíz 13
Fruta natural
Pan 5,7,14

Lentejas con chorizo 12,14
Merluza al horno 1,5,7
Verduras y patata
Fruta natural
Pan 5,7,14

Arroz con tomate
Hamburguesa alcesas 3,6,7,13,14
Bolsa sorpresa
Dulce 5,7,12,14
Pan 5,7,14
Refrescos

Sopa de lluvia 7,14
Cinta de lomo asada 7,14
Guisantes salteados 14
Quesito 12
Pan 5,7,14

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. Crustaceos | 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.



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.

