



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc	1	834 Kcal 40,4 Prot 31,3 Lip 90.6 Hc	2			
			Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Patatas estofadas 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras Fruta natural Pan 5,7,14				
904 Kcal 24,5 Prot 34 Lip 120.9 Hc	5	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc	6	692 Kcal 48,2 Prot 23,9 Lip 67.3 Hc	7	1069 Kcal 33,4 Prot 31,9 Lip 159.9 Hc	8	744 Kcal 35,4 Prot 32,7 Lip 87.7 Hc	9
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 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	
589 Kcal 29,6 Prot 31,1 Lip 45.4 Hc	12	617 Kcal 27,2 Prot 13,9 Lip 92.3 Hc	13	725 Kcal 27,7 Prot 23,4 Lip 86.6 Hc	14	775 Kcal 30,5 Prot 43,6 Lip 63.8 Hc	15	674 Kcal 28,7 Prot 13,5 Lip 107.5 Hc	16
Sopa de lluvia 7,14 Cinta de lomo a la plancha 14 Guisantes salteados Quesito 12 Pan 5,7,14		Patatas con pollo 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan 5,7,14		Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Verduras y patata Fruta natural Pan 5,7,14	
849 Kcal 26 Prot 25,5 Lip 123.3 Hc	19	1227 Kcal 41,6 Prot 68,2 Lip 119.1 Hc	20	543 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 55.8 Hc	21	1080 Kcal 38,1 Prot 57,8 Lip 103.2 Hc	22		
Arroz tres delicias 5,12,14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Torrijas 5,12 Pan 5,7,14		Crema de verduras 13,14 Jamón asado a la manzana 7 Panaché de verduras Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		CROSS			

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. 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.

