



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1048 Kcal 31,8 Prot 42,2 Lip 135,6 Hc 3	949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72,4 Hc 4
			Arroz con tomate Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14
609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83,2 Hc 7	664 Kcal 25,5 Prot 21,5 Lip 90,6 Hc 8	671 Kcal 25,5 Prot 23,4 Lip 94,1 Hc 9	724 Kcal 31,7 Prot 38,9 Lip 63,4 Hc 10	786 Kcal 43,9 Prot 24,1 Lip 93,1 Hc 11
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis al ajillo 7 Salchichas frankfurt 7,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan 5,7,14	Menestra de verduras Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14
736 Kcal 28,4 Prot 24,8 Lip 81,2 Hc 14	878 Kcal 27,5 Prot 36,5 Lip 111,2 Hc 16		630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc 17	962 Kcal 36,3 Prot 45,1 Lip 151,1 Hc 18
Crema de calabacín y queso 5,7,12,14 Cinta de lomo a la plancha 14 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural 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 Fruta natural Pan 5,7,14	Mac & cheese 5,7,12,14 Pollo Kentucky Patatas fritas Batido 12 Pan 5,7,14
629 Kcal 28,2 Prot 24,7 Lip 70,1 Hc 21	902 Kcal 43,8 Prot 31,2 Lip 101,4 Hc 22	577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84,4 Hc 23	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85,4 Hc 24	484 Kcal 20,6 Prot 10,9 Lip 74,2 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada variada Fruta de temporada Pan 5,7,14	Tallarines con verduras 7,14 Atún con tomate 1,7,14 Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Crema de espárragos 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Merluza en salsa marinera 1,5,7 Panaché de verduras Fruta de temporada Pan 5,7,14
906 Kcal 24,8 Prot 34 Lip 120,9 Hc 28	905 Kcal 39,2 Prot 44,6 Lip 84,5 Hc 29	694 Kcal 48,5 Prot 23,9 Lip 67,4 Hc 30	1069 Kcal 33,4 Prot 31,9 Lip 159,9 Hc 31	
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Patatas fritas Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada 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	

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. 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.

