



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

664 Kcal 25,8 Prot 26,6 Lip 87,7 Hc 1

Alubias blancas estofadas 7,14  
Tortilla de patata 5  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

589 Kcal 29,6 Prot 31,1 Lip 45,4 Hc 4 785 Kcal 29,2 Prot 21,6 Lip 114,8 Hc 5 729 Kcal 19,6 Prot 23 Lip 92,7 Hc 6 775 Kcal 30,5 Prot 43,6 Lip 63,8 Hc 7 559 Kcal 35,6 Prot 13,6 Lip 75,2 Hc 8

Sopa de lluvia 7,14  
Cinta de lomo a la plancha 14  
Guisantes salteados  
Quesito 12  
Pan 5,7,14

Ensalada de arroz 1,5,12,14  
Hamburguesa de pota 7,8,13,14  
Ensalada variada  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

Coditos con tomate 7  
Tortilla de patata 5  
Ensalada de lechuga y maiz  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

Menestra de verduras  
Albóndigas de ternera en salsa 13,14  
Patatas dado  
Yogur sabor 12  
Pan 5,7,14

Lentejas con chorizo 12,14  
Merluza al horno 1,5,7  
Verduritas y patata  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

1080 Kcal 38,1 Prot 57,8 Lip 103,2 Hc 11 574 Kcal 30,6 Prot 21,1 Lip 71,5 Hc 12 640 Kcal 25,9 Prot 33,7 Lip 54,9 Hc 13 763 Kcal 44,5 Prot 26,5 Lip 87,7 Hc 14 689 Kcal 41,5 Prot 34,5 Lip 51,9 Hc 15

Fideua de atún 1,2,7,14  
Huevos fritos 5  
Patatas fritas  
Tarrina de helado 12,14  
Pan 5,7,14

Cocido completo 12,14  
Sopa de cocido 7,12,14  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

Ensalada campera 1,5  
Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

Lentejas estofadas 7,14  
Jamón asado a la manzana 7  
Panaché de verduras  
Yogur sabor 12  
Pan 5,7,14

Crema de verduras 14  
Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14  
Patatas panadera  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

660 Kcal 22,3 Prot 25,6 Lip 81 Hc 18 644 Kcal 41,9 Prot 22,4 Lip 72,9 Hc 19 1227 Kcal 32,1 Prot 38 Lip 186,6 Hc 20 734 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 57,7 Hc 21 642 Kcal 24 Prot 21,5 Lip 83,4 Hc 22

Ensalada a la italiana 1,5,7,12,14  
Tortilla de patata 5  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

Alubias blancas estofadas 7,14  
Filete de bacalao rebozado 1,5,7  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

Arroz con tomate  
Pizza de jamón y queso 7,12,13,14  
Patatas chips  
Tarrina de helado 12,14  
Pan 5,7,14

Sopa de ave con fideos 7,14  
Burguer de ternera en salsa 7,13,14  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan 5,7,14

Crema de puerro 14  
Salchichas frankfurt 7,14  
Ensalada variada  
Yogur sabor 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. 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.



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.

