



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
826 Kcal 34,5 Prot 38,9 Lip 81.8 Hc 7				
Patatas con bechamel Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan				
768 Kcal 27 Prot 25,5 Lip 102,4 Hc 10	657 Kcal 25,2 Prot 31,6 Lip 65 Hc 11	609 Kcal 40,3 Prot 25,1 Lip 53,8 Hc 12	680 Kcal 29,4 Prot 28,7 Lip 79,7 Hc 13	841 Kcal 46,1 Prot 10,9 Lip 131,1 Hc 14
Espaguetis boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Zum de frutas Pan
774 Kcal 20,3 Prot 34 Lip 92,5 Hc 17	648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86,1 Hc 18	620 Kcal 23 Prot 21,9 Lip 81,7 Hc 19	726 Kcal 34,8 Prot 20,4 Lip 99,4 Hc 20	403 Kcal 20,7 Prot 17,3 Lip 37,6 Hc 21
Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Mini burger de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
579 Kcal 30,6 Prot 27,1 Lip 51,9 Hc 24	758 Kcal 31 Prot 11 Lip 131,6 Hc 25	810 Kcal 32,4 Prot 31,7 Lip 97,9 Hc 26	635 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 59,8 Hc 27	749 Kcal 26,9 Prot 20,2 Lip 110,6 Hc 28
Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas fritas Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. 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.



