



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
475 Kcal 19,8 Prot 18,4 Lip 64.1 Hc 1				
Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata 5 Tomate frito Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos				
428 Kcal 25,5 Prot 20,9 Lip 32.9 Hc 4	442 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 49.3 Hc 5	541 Kcal 20,5 Prot 19,6 Lip 55.5 Hc 6	763 Kcal 28,2 Prot 48 Lip 53.4 Hc 7	564 Kcal 24,8 Prot 18,7 Lip 70.9 Hc 8
Sopa de ave s/g Cinta de lomo a la plancha Guisantes salteados Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Calamares a la andaluza 8 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno 1 Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
875 Kcal 20 Prot 45,6 Lip 93.3 Hc 11	370 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 54.7 Hc 12	432 Kcal 18,6 Prot 17,2 Lip 46.7 Hc 13	630 Kcal 36,9 Prot 26,7 Lip 62 Hc 14	927 Kcal 39 Prot 61,6 Lip 53.7 Hc 15
Macarrones con tomate s/g Tortilla francesa 5 Patatas fritas Tarrina de helado 12,14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Jamón de cerdo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
644 Kcal 24,3 Prot 27,6 Lip 69.3 Hc 18	479 Kcal 19,3 Prot 19,6 Lip 59.5 Hc 19	1049 Kcal 38 Prot 35,9 Lip 140 Hc 20	519 Kcal 24 Prot 28,1 Lip 42.3 Hc 21	540 Kcal 26,7 Prot 16,7 Lip 57.5 Hc 22
Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Tarrina de helado 12,14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos

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 bebidas 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.



