



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			678 Kcal 32,9 Prot 18,4 Lip 94.5 Hc	2 807 Kcal 18,7 Prot 30,5 Lip 111.5 Hc
			Puré de lentejas 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de puerro 13,14 Empanadillas de atún 1,5,7 Verduras y patata Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14
870 Kcal 27,3 Prot 20,1 Lip 141.3 Hc	6 785 Kcal 28,9 Prot 42,6 Lip 70.8 Hc	7 1683 Kcal 89 Prot 58,1 Lip 193 Hc	8	768 Kcal 23,7 Prot 25,9 Lip 105.7 Hc
Arroz con tomate Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de judías verdes 14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Patatas panadera Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14		Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almíbar Pan 5,7,14
663 Kcal 29,3 Prot 19,7 Lip 87.8 Hc	13 692 Kcal 30,8 Prot 30 Lip 68,6 Hc	14 949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72.4 Hc	15 661 Kcal 28,1 Prot 14,9 Lip 101 Hc	16 720 Kcal 29 Prot 32,3 Lip 79.5 Hc
Crema de zanahorias con picatostes 5,7,12,13,14 Escalopines rebozados 5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Filete de pollo al limon 7 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Puré de lentejas 14 Tortilla francesa 5,14 Patatas fritas Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14
867 Kcal 26,2 Prot 17,7 Lip 142.8 Hc	20 671 Kcal 24,7 Prot 31 Lip 72.8 Hc	21 704 Kcal 26,8 Prot 24,5 Lip 91.1 Hc	22 683 Kcal 27,8 Prot 37,7 Lip 59.3 Hc	23 645 Kcal 23,6 Prot 23,7 Lip 87.4 Hc
Arroz con tomate Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Puré de garbanzos 14 Salchichas frescas 12,13,14 Tomate frito Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales al ajillo 7 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Puré de alubias blancas 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14
552 Kcal 26,3 Prot 10,4 Lip 69.3 Hc	27 720 Kcal 29 Prot 32,3 Lip 79.5 Hc	28 950 Kcal 22,9 Prot 21,7 Lip 146.9 Hc	29 706 Kcal 29,6 Prot 34,9 Lip 67.3 Hc	30
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Jamón york a la plancha 12,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Puré de lentejas 14 Tortilla francesa 5,14 Patatas fritas Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Arroz con tomate Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas dado Profiteroles de nata 5,7,12,14 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. 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.

