



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
609 Kcal 25,2 Prot 22 Lip 84,6 Hc 1				
Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Tomate frito Fruta del tiempo Pan 5,7,14				
513 Kcal 29,6 Prot 22,6 Lip 45,4 Hc 4	583 Kcal 22,2 Prot 17,7 Lip 80,4 Hc 5	670 Kcal 27,1 Prot 23,3 Lip 73,5 Hc 6	734 Kcal 26,6 Prot 42,5 Lip 59,7 Hc 7	618 Kcal 28,1 Prot 13,4 Lip 94,4 Hc 8
Sopa de lluvia 7,14 Lomo de sajonia plancha 12,14 Guisantes salteados Quesito 12 Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan 5,7,14
1046 Kcal 31,9 Prot 53,5 Lip 108,3 Hc 11	574 Kcal 30,6 Prot 21,1 Lip 71,5 Hc 12	611 Kcal 19,6 Prot 27,7 Lip 66,3 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
Macarrones con tomate 7 Tortilla francesa casera 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	Patatas con verdura 14 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
672 Kcal 25,6 Prot 21,4 Lip 90,5 Hc 18	584 Kcal 22,8 Prot 23,5 Lip 73,3 Hc 19	1179 Kcal 27,5 Prot 43,6 Lip 166,3 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
Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Filete de merluza empanado 1,5,7,8 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Puré de alubias blancas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Arroz con tomate Nuggets de pollo 3,7,14 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.

