



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			832 Kcal 32,7 Prot 30,2 Lip 106,7 Hc 2	660 Kcal 33,1 Prot 36,8 Lip 86,1 Hc 3
			Lentejas guisadas 7,12,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de puerro 13,14 Estofado de carne Verduras y patata Fruta natural Pan 5,7,14
794 Kcal 29,1 Prot 17,7 Lip 125,7 Hc 6	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc 7	1687 Kcal 89,9 Prot 60,1 Lip 187,6 Hc 8	768 Kcal 23,7 Prot 25,9 Lip 105,7 Hc 10	
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Judías verdes rehogadas 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 almibar 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	963 Kcal 38,4 Prot 38,2 Lip 92,8 Hc 15	661 Kcal 28,1 Prot 14,9 Lip 101 Hc 16	835 Kcal 39,5 Prot 42,9 Lip 77,5 Hc 17
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 alcesa 3,6,7,13,14 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	Lentejas con chorizo 12,14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14
867 Kcal 26,2 Prot 17,7 Lip 142,8 Hc 20	670 Kcal 29,5 Prot 21,3 Lip 88,3 Hc 21	755 Kcal 38,6 Prot 21,2 Lip 97,5 Hc 22	724 Kcal 31,7 Prot 38,9 Lip 63,4 Hc 23	671 Kcal 25,5 Prot 23,4 Lip 94,1 Hc 24
Arroz con tomate Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Salchichas frankfurt 7,14 Ketchup Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis al ajillo 7 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Menestra de verduras 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14
764 Kcal 30,7 Prot 24,9 Lip 85,1 Hc 27	876 Kcal 42,7 Prot 42,5 Lip 85,8 Hc 28	808 Kcal 20,9 Prot 17,7 Lip 122,3 Hc 29	679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84,1 Hc 30	
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada de lechuga y maiz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga y maiz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 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. 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.



