



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

669 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 85,8 Hc	9	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40,2 Hc	10	549 Kcal 20,9 Prot 23,2 Lip 62,4 Hc	11	535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43,2 Hc	12	890 Kcal 36,5 Prot 30 Lip 112 Hc	13
-----------------------------------	----------	--	-----------	-------------------------------------	-----------	--	-----------	----------------------------------	-----------

Macarrones boloñesa s/g
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Judías verdes con jamón
Lacón con aceite y pimentón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Zumo de frutas
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Arroz con verduras
Atún con tomate
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47,5 Hc	16	312 Kcal 9,6 Prot 16,6 Lip 26,5 Hc	17	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77,5 Hc	18	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65,9 Hc	19	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58,4 Hc	20
-------------------------------------	-----------	---	-----------	-------------------------------------	-----------	--	-----------	-----------------------------------	-----------

Crema de verduras frescas
Albóndigas de ternera en salsa
Champiñón y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Ensalada de pasta s/g
Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Patatas con ternera
Dados de pollo
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

634 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 80,7 Hc	23	652 Kcal 20,4 Prot 22,5 Lip 88,4 Hc	24	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38,5 Hc	25	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119,5 Hc	26	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44,6 Hc	27
-------------------------------------	-----------	--	-----------	-------------------------------------	-----------	---	-----------	-------------------------------------	-----------

Lentejas estofadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo en salsa
Patatas fritas
Quesito
Pan sin alérgenos

Arroz y tomate
Merluza al horno
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Trasero de pollo asado
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73,1 Hc	30
-------------------------------------	-----------

Macarrones con tomate s/g
Ventresca de merluza a la provenzal
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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.

