| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | **401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc** **1** | 623 Kcal 28 Prot 29,5 Lip 60.9 Hc **2** |
| | | | **Sopa de ave**<br>**Cocido completo**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Patatas guisadas con verduras**<br>**Mini hamburguesa de ternera en salsa**<br>**Calabacín salteado**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** |
| 521 Kcal 21,3 Prot 20,5 Lip 60.7 Hc **5** | **636 Kcal 26 Prot 21,3 Lip 82.7 Hc** **6** | 503 Kcal 22,2 Prot 21,6 Lip 51.5 Hc **7** | **785 Kcal 29,2 Prot 30,8 Lip 94 Hc** **8** | 433 Kcal 36,6 Prot 13,4 Lip 40.2 Hc **9** |
| **Lentejas estofadas**<br>**Tortilla de patata**<br>**Ensalada de lechuga**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Macarrones al ajillo**<br>**Filete de pavo al limón**<br>**Maíz salteado**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Judías verdes con tomate**<br>**Lacón con aceite y pimentón**<br>**Cachelos**<br>**Melocotón en almibar**<br>**Pan** | **Arroz con verduras**<br>**Hamburguesa de ternera en salsa**<br>**Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Sopa de ave**<br>**Jamoncitos de pollo asado en su jugo**<br>**Salteado de patata y zanahoria**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** |
| | **601 Kcal 24 Prot 31,1 Lip 55.6 Hc** **13** | 513 Kcal 25,7 Prot 11,9 Lip 73.9 Hc **14** | **396 Kcal 11,7 Prot 14,9 Lip 49.2 Hc** **15** | 401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc **16** |
| | **Crema de verduras frescas**<br>**Jamón de cerdo asado**<br>**Patatas panadera**<br>**Gelatina de sabores**<br>**Pan** | **Espirales con tomate**<br>**Filete de pavo a la plancha**<br>**Calabacín salteado**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Patatas guisadas con verduras**<br>**Tortilla francesa**<br>**Ensalada de lechuga con tomate**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Cocido completo**<br>**Sopa de ave**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** |
| 630 Kcal 24,8 Prot 22,6 Lip 76.6 Hc **19** | **554 Kcal 20,5 Prot 17,7 Lip 74.4 Hc** **20** | 496 Kcal 22,8 Prot 18,4 Lip 61 Hc **21** | **545 Kcal 26,3 Prot 30,1 Lip 40.9 Hc** **22** | 494 Kcal 26,6 Prot 21,1 Lip 47.8 Hc **23** |
| **Macarrones con tomate**<br>**Filete de pavo al limón**<br>**Ensalada de lechuga y zanahoria**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Arroz con verduras**<br>**Gogo squeez fresa**<br>**Lacón con aceite y pimentón**<br>**Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria**<br>**Pan** | **Lentejas estofadas**<br>**Tortilla de patata**<br>**Champiñón salteado**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Sopa de ave**<br>**Filete de pollo al ajillo**<br>**Patatas fritas**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** | **Patatas con ternera**<br>**Filete de cerdo a la plancha**<br>**Brócoli salteado**<br>**Fruta del tiempo**<br>**Pan** |
| 768 Kcal 29 Prot 37,3 Lip 69.2 Hc **26** | **624 Kcal 34,2 Prot 28,3 Lip 63.2 Hc** **27** | 598 Kcal 28,1 Prot 19,9 Lip 75.8 Hc **28** | **401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc** **29** | 917 Kcal 43,3 Prot 27,4 Lip 121.6 Hc **30** |
| Crema de puerros<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Judías blancas con verduras frescas<br>Huevos cocidos con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan | Espirales al ajillo<br>Cinta de lomo con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Cocido completo<br>Sopa de ave<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Arroz con tomate<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

**OFICINAS CENTRALES:**
Avda. de Córdoba, 21 – 2ª planta, puerta 3
28026 Madrid

**DELEGACIÓN CATALUÑA:**
C/ Balmes, 188
08006 Barcelona

**DELEGACIÓN CASTILLA – LEÓN:**
Paseo de Juan Carlos I, 12
47008 Valladolid

**DELEGACIÓN LEVANTE:**
Avda. Maestro José Garberí Serrano 11. Torre 2 local
03540 Alicante

**DELEGACIÓN ANDALUCÍA:**
Camino de los Frailes S/N
41702 Dos Hermanas-Sevilla

**DELEGACIÓN NORTE:**
C/Suárez Valdés 4
33204 Gijón

# ¿Y para cenar?

| Si has comido: | La cena es: |
|---|---|
| • Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres<br>• Verduras<br>• Carne<br>• Pescado<br>• Huevo<br>• Fruta<br>• Lácteo | • Verduras cocinadas u hortalizas crudas<br>• Cereales (arroz o pasta) o patatas<br>• Pescado o huevo<br>• Carne o huevo<br>• Pescado o carne<br>• Lácteo o fruta<br>• 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.**

Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).