



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

608 Kcal 25,7g Prot 25,5g Lip 71,8g Hc 7	639 Kcal 24,6g Prot 25,3g Lip 78,2g Hc 8	727 Kcal 30,6g Prot 25,3g Lip 90,1g Hc 9	645 Kcal 46,7g Prot 25,5g Lip 55g Hc 10	550 Kcal 13,8g Prot 19,9g Lip 78,1g Hc 11
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
562 Kcal 42,9g Prot 22,3g Lip 46,6g Hc 14	761 Kcal 19,4g Prot 28,6g Lip 101,1g Hc 15	595 Kcal 28,2g Prot 25,2g Lip 63,1g Hc 16	554 Kcal 26,1g Prot 17,7g Lip 72,4g Hc 17	632 Kcal 24,9g Prot 29,5g Lip 65,7g Hc 18
Ensalada de huevo, patata y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Arroz con aceitunas y magro Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
600 Kcal 24,2g Prot 20,1g Lip 80g Hc 21	611 Kcal 34,5g Prot 25,6g Lip 64,2g Hc 22	651 Kcal 28,2g Prot 25,8g Lip 76,4g Hc 23	609 Kcal 40,9g Prot 30,1g Lip 41,9g Hc 24	654 Kcal 19,3g Prot 20,9g Lip 97g Hc 25
Coditos con tomate Merluza a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan
583 Kcal 19,6g Prot 28,4g Lip 60,4g Hc 28	758 Kcal 25,5g Prot 37g Lip 80,6g Hc 29	656 Kcal 29,4g Prot 22g Lip 77,9g Hc 30		
Patatas con ternera Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Arroz a banda Salchichas frescas Patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		

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

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.

