



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90,8 Hc 2 Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	694 Kcal 21,6 Prot 27,9 Lip 87,7 Hc 3 Patatas estofadas 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 4 Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	889 Kcal 48,8 Prot 30 Lip 103,9 Hc 5 Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	620 Kcal 15,2 Prot 27,4 Lip 75 Hc 6 Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14
790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70,8 Hc 9 Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	693 Kcal 34,9 Prot 22,2 Lip 97,8 Hc 10 Alubias pintas con verduras 7,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	703 Kcal 22 Prot 35,7 Lip 71,4 Hc 11 Crema de calabaza 14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas fritas Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		716 Kcal 23,8 Prot 17,2 Lip 110,6 Hc 13 Arroz con verduras 14 Merluza a la romana 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14
717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc 16 Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	736 Kcal 22,4 Prot 21,9 Lip 107,9 Hc 17 Macarrones con tomate 7 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89,3 Hc 18 Garbanzos guisados 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc 19 Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	640 Kcal 37,5 Prot 13,7 Lip 94,1 Hc 20 Lentejas estofadas 7,14 Merluza al horno 1,5,7 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
777 Kcal 23,1 Prot 19,2 Lip 122 Hc 23 Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	763 Kcal 40,1 Prot 30,5 Lip 89,3 Hc 24 Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc 25 Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	886 Kcal 33,7 Prot 30,3 Lip 118,3 Hc 26 Paella mixta 1,2,8,13,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 27 Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
871 Kcal 18,4 Prot 34,2 Lip 117,9 Hc 30 Macarrones con tomate 7 Empanadillas de atún 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	722 Kcal 33,4 Prot 23,4 Lip 96,2 Hc 31 Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Tomate frito Yogur sabor 12 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. Crustáceos 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.



