



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
	462 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 48.6 Hc	3 635 Kcal 23,4 Prot 21,9 Lip 84,9 Hc	4 682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc	5 411 Kcal 8,9 Prot 17,8 Lip 48,5 Hc	6
	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
676 Kcal 29,8 Prot 24,9 Lip 82,7 Hc	9 496 Kcal 12,4 Prot 16,3 Lip 61.6 Hc	10 517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc	11 555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43.4 Hc	12 575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc	13
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
606 Kcal 27,6 Prot 22,1 Lip 69.2 Hc	16 484 Kcal 29,8 Prot 20,4 Lip 44.4 Hc	17 538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79.6 Hc	18 662 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58 Hc	19 833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122.1 Hc	20
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Ternera asada en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
433 Kcal 17,1 Prot 20,2 Lip 45.9 Hc	23 617 Kcal 23,7 Prot 21 Lip 80.3 Hc	24 485 Kcal 12,3 Prot 16,1 Lip 59.1 Hc	25 455 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44 Hc	26 633 Kcal 22,7 Prot 23 Lip 82.9 Hc	27
Pisto de verduras Lacón con aceite y pimentón Cacheos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
563 Kcal 24,3 Prot 28 Lip 52.5 Hc	30 409 Kcal 8,9 Prot 17,7 Lip 48 Hc	31			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				

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

## Disfruta comiendo fruta.

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.

