



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

668 Kcal 28,1 Prot 24,7 Lip 79.2 Hc	7	593 Kcal 23,3 Prot 25,1 Lip 65.9 Hc	8	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc	9	536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc	10	817 Kcal 22,8 Prot 33 Lip 106.4 Hc	11
-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-----------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

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

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

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

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

Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc	14	312 Kcal 9,6 Prot 16,6 Lip 26.5 Hc	15	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc	16	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc	17	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc	18
-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------

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
Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Sopa de ave
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

540 Kcal 21,1 Prot 21,5 Lip 63.6 Hc	21	651 Kcal 24,3 Prot 23,2 Lip 81.8 Hc	22	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc	23	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc	24	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc	25
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

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

Espirales con salsa de tomate y orégano
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
Trasero de pollo asado
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc	28	528 Kcal 21,3 Prot 22,8 Lip 63.5 Hc	29	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc	30
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

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

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

Crema de calabaza
Cinta de lomo asada
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

Leyendas:

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

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.

