



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 3	669 Kcal 31,7 Prot 21,4 Lip 86.8 Hc 4	670 Kcal 16,2 Prot 25,1 Lip 93.5 Hc 5	574 Kcal 23,1 Prot 25,4 Lip 130.8 Hc 6
	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Espirales con salsa de tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
	Cocido soup cooked full Fruit yogurt Bread	**Espirales con salsa de tomate Hake in vasca sauce Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	Three delights rice Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	White kidney beans Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season
782 Kcal 33,4 Prot 34,2 Lip 82.1 Hc 9	410 Kcal 21,5 Prot 20,1 Lip 38.6 Hc 10	278 Kcal 7,4 Prot 1,3 Lip 58.6 Hc 11	596 Kcal 44,6 Prot 25,6 Lip 44.3 Hc 12	605 Kcal 28,3 Prot 20,8 Lip 74.2 Hc 13
Coditos a la carbonara Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo **Coditos a la carbonara Beef meatballs in sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	Lentejas guisadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Quesito Stewed lentils **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad cheese	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan Vegetables cream Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Soup pot Roasted chicken leg quarters Sauteed peas Fruit of season	Patatas con verdura Caella empanada Arroz pilaf Fruta del tiempo Stewed potatoes breaded caella Pilaf rice Fruit of season
650 Kcal 20,9 Prot 30,2 Lip 73 Hc 16	777 Kcal 50,9 Prot 38,5 Lip 63.8 Hc 17	531 Kcal 15,3 Prot 24 Lip 63.2 Hc 18	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 19	739 Kcal 24,6 Prot 27,1 Lip 97.1 Hc 20
Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Penne pasta with vegetables Frankfurt sausages Lettuce salad Fruit of season	Fabada asturiana Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Asturian bean stew Roasted beef in its sauce Potatoes in dices Fruit yogurt	Crema de champiñón Tortilla de patata Queso Fruta del tiempo Mushroom cream Potato omelette Cheese Fruit of season	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	Arroz con tomate Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Rice with tomato **Filete de gallo a la romana **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
447 Kcal 19,4 Prot 19,7 Lip 46.8 Hc 23	612 Kcal 27,1 Prot 14,5 Lip 91.1 Hc 24	505 Kcal 22,7 Prot 22,9 Lip 54.6 Hc 25	591 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 56.4 Hc 26	593 Kcal 29,4 Prot 21 Lip 71 Hc 27
Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Cream of green beans Lacón with oil and paprika Cachelos Peach in syrup	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo **Coditos con salsa de tomate y orégano **Dados de rosada al horno Varied salad Fruit of season	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Stewed lentils omelette Lettuce salad Fruit of season	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sauteed of potato, carrot and mushroom Fruit of season	Patatas con pescado Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo Potatoes with fish Fillet hake bilbaina Sauteed spirals Fruit of season
651 Kcal 25,3 Prot 24,7 Lip 81.4 Hc 30	620 Kcal 24 Prot 28,8 Lip 74.6 Hc 31			
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Vegetables cream Roasted pork loin filet Roasted sliced potatoes Flavored gelatin	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo **Alubias pintas con arroz integral Potato omelette Lettuce salad with tomato Fruit of season			

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de
energía total.

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

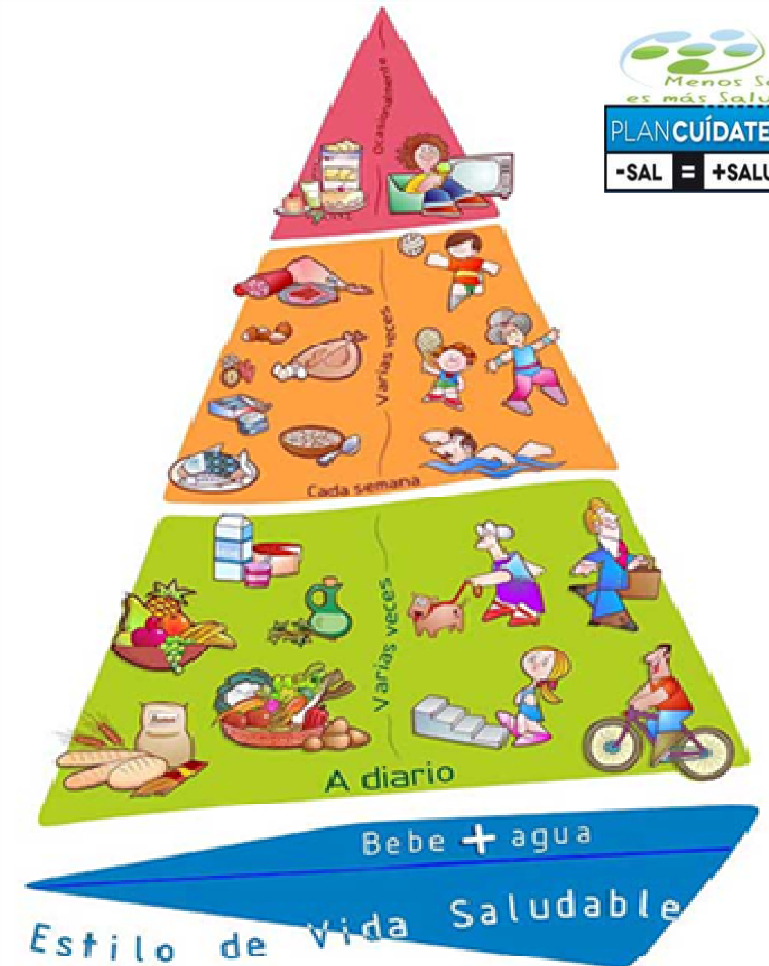
¿Y para cenar?

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.

