



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	433 Kcal 24,8 Prot 13,5 Lip 57,5 Hc 3	620 Kcal 19,5 Prot 19,3 Lip 91,8 Hc 4	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc 5	596 Kcal 31,6 Prot 26 Lip 63,5 Hc 6
	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Cocido completo ** (DE) Yogur de soja ** (DE) Pan sin alérgenos	** (DE) Espirales con tomate s/g ** (DE) Merluza a la vasca Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Jamoncitos pollo asado en jugo ** (DE) Ensalada variada Fruit of season	** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Filete de cerdo al ajillo ** (DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season
676 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 89,3 Hc 9	614 Kcal 35,1 Prot 27,1 Lip 53,7 Hc 10	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc 11	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45,5 Hc 12	575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc 13
Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo
** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Albóndigas de ternera en salsa ** (DE) Jardinera de verduras Fruit of season	** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Filete de pavo al limón ** (DE) Ensalada de lechuga ** (DE) Yogur de soja	** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria ** (DE) Patatas al vapor	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Trasero de pollo asado ** (DE) Brócoli salteado Fruit of season	** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Caella a la andaluza ** (DE) Arroz pilaf Fruit of season
606 Kcal 23,7 Prot 21,4 Lip 75,8 Hc 16	647 Kcal 46,2 Prot 26 Lip 61,9 Hc 17	592 Kcal 23,8 Prot 21,2 Lip 74,2 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 19	833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122,1 Hc 20
Macarrones con verduras s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur de soja	Crema de champiñones Filete de pavo en salsa Maíz salteado Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo
** (DE) Macarrones con verduras s/g ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Ternera asada en su jugo ** (DE) Patatas dado ** (DE) Yogur de soja	** (DE) Crema de champiñones ** (DE) Filete de pavo en salsa ** (DE) Maíz salteado Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos	** (DE) Arroz y tomate ** (DE) Filete de gallo a la andaluza ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56,2 Hc 23	618 Kcal 19,8 Prot 20,3 Lip 86,9 Hc 24	584 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 55,3 Hc 25	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46,2 Hc 26	625 Kcal 20,7 Prot 21,6 Lip 86,2 Hc 27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína Espirales salteados s/g Fruta del tiempo
** (DE) Judías verdes con tomate ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Cachelos ** (DE) Peach in syrop	** Espirales con salsa de tomate y orégano s/g ** (DE) Merluza a la andaluza ** (DE) Ensalada variada	** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Filete de cerdo al ajillo ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Jamoncitos pollo asado en jugo ** (DE) Salteado patata y zanah Fruit of season	** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Merluza a la bilbaína ** Espirales salteados s/g Fruit of season
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59,4 Hc 30	519 Kcal 22,5 Prot 32,1 Lip 31,8 Hc 31			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo			
** (DE) Crema de verduras frescas ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Patatas panadera Flavored gelatin	** (DE) Alubias pintas con arroz integral ** (DE) Hamburguesa de ternera en salsa ** (DE) Ensalada de lechuga con tomate 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.

