



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
824 Kcal 41 Prot 30,9 Lip 90,4 Hc Fideua de atún ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	660 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 89 Hc Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	649 Kcal 16,5 Prot 17,6 Lip 102,9 Hc Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	579 Kcal 18,9 Prot 20,7 Lip 72,7 Hc Crema de verduras Lasaña de carne Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	681 Kcal 35,7 Prot 22,6 Lip 91,1 Hc Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan
758 Kcal 24,4 Prot 27,3 Lip 97,3 Hc Espaguetis carbonara Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	687 Kcal 42,7 Prot 24,3 Lip 72,9 Hc Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan	801 Kcal 21,1 Prot 37,4 Lip 90,8 Hc Arroz con aceitunas y magro Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	724 Kcal 39,3 Prot 29,8 Lip 80,6 Hc Lentejas guisadas Huevos fritos Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
641 Kcal 20 Prot 25,8 Lip 79,1 Hc Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	786 Kcal 29,8 Prot 33,6 Lip 101,8 Hc Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	763 Kcal 33,7 Prot 29,4 Lip 88,6 Hc Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	691 Kcal 35,5 Prot 23,6 Lip 89,4 Hc Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	672 Kcal 35,7 Prot 22,9 Lip 81,9 Hc Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
704 Kcal 23,8 Prot 20 Lip 100,3 Hc Arroz del señoret Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Fruta del tiempo Pan	696 Kcal 23,8 Prot 29,9 Lip 79,6 Hc Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	693 Kcal 31,7 Prot 24,9 Lip 87,9 Hc Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	593 Kcal 29,9 Prot 29,7 Lip 70 Hc Sopa de pollo con pasta Burguer de ternera en salsa Patatas fritas Profiteroles de nata Pan	659 Kcal 37,1 Prot 11,6 Lip 99,4 Hc Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
732 Kcal 31,9 Prot 28,1 Lip 86,3 Hc Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	922 Kcal 34,9 Prot 19,5 Lip 148 Hc Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	620 Kcal 30 Prot 20,6 Lip 87,3 Hc Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan		

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. Crustaceos	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.

