



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
509 Kcal 16,2 Prot 17 Lip 66,4 Hc Fideuá de pollo s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67,1 Hc Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	500 Kcal 21,4 Prot 20,3 Lip 56,5 Hc Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	873 Kcal 33,5 Prot 45,4 Lip 76,1 Hc Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	971 Kcal 29,1 Prot 23,6 Lip 72,6 Hc Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
607 Kcal 23,3 Prot 21,2 Lip 76,2 Hc Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	469 Kcal 34,4 Prot 14,2 Lip 50,2 Hc Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	538 Kcal 11,4 Prot 20,8 Lip 72,5 Hc Arroz con magro Tosta de jamón york y queso vegano al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	641 Kcal 29,9 Prot 32,5 Lip 60,3 Hc Lentejas estofadas Huevos fritos Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
540 Kcal 16,2 Prot 22,8 Lip 63,3 Hc Patatas guisadas con verduras Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	553 Kcal 21,2 Prot 23,6 Lip 73,9 Hc Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	571 Kcal 32 Prot 18,1 Lip 67,9 Hc Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	609 Kcal 27,9 Prot 22,1 Lip 73,2 Hc Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
1016 Kcal 20,5 Prot 18,9 Lip 91,5 Hc Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	530 Kcal 23,1 Prot 20,7 Lip 59 Hc Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	540 Kcal 22,7 Prot 22,3 Lip 64,6 Hc Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	641 Kcal 26,9 Prot 34 Lip 56,1 Hc Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	624 Kcal 31,7 Prot 17,9 Lip 80,8 Hc Macarrones con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
597 Kcal 27,3 Prot 20 Lip 74,3 Hc Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	982 Kcal 26,4 Prot 39,1 Lip 128,8 Hc Arroz y tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	1100 Kcal 35 Prot 71 Lip 86,6 Hc Judías blancas con verduras frescas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		

## 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. Cacahuetes    |
| 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.

