



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
719 Kcal 31 Prot 29,2 Lip 75,8 Hc 1	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc 2	595 Kcal 26,2 Prot 29,9 Lip 51,5 Hc 3	873 Kcal 33,5 Prot 45,4 Lip 76.1 Hc 4	971 Kcal 29,1 Prot 23,6 Lip 72.6 Hc 5
Fideuá de pollo s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
619 Kcal 23,9 Prot 21,7 Lip 76.3 Hc 8	469 Kcal 34,4 Prot 14,2 Lip 50.2 Hc 9	538 Kcal 11,4 Prot 20,8 Lip 72.5 Hc 10	596 Kcal 36,6 Prot 24,5 Lip 59.9 Hc 11	
Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Tosta de jamón york y queso vegano al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
540 Kcal 16,2 Prot 22,8 Lip 63.3 Hc 15	614 Kcal 30,9 Prot 26,9 Lip 72.4 Hc 16	571 Kcal 32 Prot 18,1 Lip 67.9 Hc 17	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc 18	603 Kcal 29,5 Prot 21,1 Lip 72.2 Hc 19
Patatas guisadas con verduras Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Hamburguesa a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
1016 Kcal 20,5 Prot 18,9 Lip 91.5 Hc 22	523 Kcal 25,6 Prot 22,2 Lip 51.3 Hc 23	520 Kcal 31,4 Prot 16,3 Lip 63.7 Hc 24	641 Kcal 26,9 Prot 34 Lip 56.1 Hc 25	749 Kcal 37 Prot 26,2 Lip 86.8 Hc 26
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
597 Kcal 27,3 Prot 20 Lip 74.3 Hc 29	846 Kcal 27,6 Prot 25,4 Lip 122.9 Hc 30	684 Kcal 36 Prot 32,5 Lip 70.1 Hc 31		
Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Patatas panadera 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. Crustáceos | 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.

