



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
509 Kcal 16,2 Prot 17 Lip 66,4 Hc <b>1</b>	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67,1 Hc <b>2</b>	595 Kcal 26,2 Prot 29,9 Lip 51,5 Hc <b>3</b>	873 Kcal 33,5 Prot 45,4 Lip 76,1 Hc <b>4</b>	971 Kcal 29,1 Prot 23,6 Lip 72,6 Hc <b>5</b>
Fideuá de pollo s/g Ventresca de merluza a la provenzal 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
607 Kcal 23,3 Prot 21,2 Lip 76,2 Hc <b>8</b>	469 Kcal 34,4 Prot 14,2 Lip 50,2 Hc <b>9</b>	538 Kcal 11,4 Prot 20,8 Lip 72,5 Hc <b>10</b>	596 Kcal 36,6 Prot 24,5 Lip 59,9 Hc <b>11</b>	
Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la andaluza 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 <b>15</b>	614 Kcal 30,9 Prot 26,9 Lip 72,4 Hc <b>16</b>	571 Kcal 32 Prot 18,1 Lip 67,9 Hc <b>17</b>	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc <b>18</b>	609 Kcal 27,9 Prot 22,1 Lip 73,2 Hc <b>19</b>
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 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 <b>22</b>	530 Kcal 23,1 Prot 20,7 Lip 59 Hc <b>23</b>	520 Kcal 31,4 Prot 16,3 Lip 63,7 Hc <b>24</b>	641 Kcal 26,9 Prot 34 Lip 56,1 Hc <b>25</b>	624 Kcal 31,7 Prot 17,9 Lip 80,8 Hc <b>26</b>
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza 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 Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
597 Kcal 27,3 Prot 20 Lip 74,3 Hc <b>29</b>	982 Kcal 26,4 Prot 39,1 Lip 128,8 Hc <b>30</b>	684 Kcal 36 Prot 32,5 Lip 70,1 Hc <b>31</b>		
Espaguetis con verduras s/g Cinta de lomo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza en salsa verde 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. 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.



