



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
703 Kcal 28,8 Prot 28,5 Lip 78,2 Hc 1 Fideuá de pollo Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	424 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65 Hc 2 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	500 Kcal 21,4 Prot 20,3 Lip 56,5 Hc 3 Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	854 Kcal 32,8 Prot 42,6 Lip 79,9 Hc 4 Macarrones con tomate 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 5 Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
610 Kcal 23,5 Prot 22 Lip 74,6 Hc 8 Espaguetis al ajillo Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	469 Kcal 35,7 Prot 14,4 Lip 48 Hc 9 Sopa de ave con fideos 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 10 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 11 Lentejas estofadas Huevos fritos Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
540 Kcal 16,2 Prot 22,8 Lip 63,3 Hc 15 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 16 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 17 Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65,3 Hc 18 Sopa de ave con fideos Cocido completo Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	599 Kcal 29,3 Prot 21,4 Lip 71,4 Hc 19 Espirales al ajillo 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 Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	523 Kcal 25,6 Prot 22,2 Lip 51,3 Hc 23 Patatas con pollo Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	540 Kcal 22,7 Prot 22,3 Lip 64,6 Hc 24 Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	642 Kcal 28,2 Prot 34,2 Lip 54 Hc 25 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	731 Kcal 36,3 Prot 23,5 Lip 90,6 Hc 26 Macarrones con tomate Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
593 Kcal 26,8 Prot 20,2 Lip 74,1 Hc 29 Espaguetis con verduras Cinta de lomo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	846 Kcal 27,6 Prot 25,4 Lip 122,9 Hc 30 Arroz y tomate Filete de pavo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	1100 Kcal 35 Prot 71 Lip 86,6 Hc 31 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. 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.

