



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
617 Kcal 26,3 Prot 27,1 Lip 61.9 Hc	545 Kcal 30,8 Prot 37,1 Lip 57.3 Hc	545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.2 Hc	758 Kcal 34 Prot 36,2 Lip 82.6 Hc	
5	6	7	8	
Patatas con magro Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con patatas Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito y membrillo Pan molde sin alérgenos	
688 Kcal 29,9 Prot 36,6 Lip 62.7 Hc	465 Kcal 23,2 Prot 16,8 Lip 51.2 Hc	735 Kcal 44,9 Prot 23,7 Lip 83.1 Hc	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	755 Kcal 27,8 Prot 39,4 Lip 72.2 Hc
12	13	14	15	16
Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
666 Kcal 24 Prot 21,4 Lip 89.9 Hc	535 Kcal 26 Prot 21,2 Lip 59.4 Hc	634 Kcal 26,1 Prot 23 Lip 91.2 Hc	560 Kcal 18,4 Prot 29,3 Lip 55.4 Hc	688 Kcal 24,9 Prot 25,5 Lip 85.8 Hc
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Filete de pollo guisado Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.2 Hc	673 Kcal 29,7 Prot 35,1 Lip 62.4 Hc	599 Kcal 27,1 Prot 17,3 Lip 80.6 Hc	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	615 Kcal 26,5 Prot 29,1 Lip 60.8 Hc
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos fritos Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.

