

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1080 Kcal 38,1 Prot 57,8 Lip 103,2 Hc Fideua de atún 1,2,7,14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Tarrina de helado 12,14 Pan 5,7,14	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	675 Kcal 23,4 Prot 27,9 Lip 78 Hc Patatas con ternera 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	763 Kcal 44,5 Prot 26,5 Lip 87,7 Hc Lentejas estofadas 7,14 Jamón asado a la manzana 7 Panaché de verduras 14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	745 Kcal 42,1 Prot 34,7 Lip 65 Hc Crema de verduras 13,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14
741 Kcal 22,3 Prot 23,8 Lip 105 Hc	761 Kcal 46,5 Prot 24,5 Lip 98,4 Hc	111 Kcal 2,3 Prot 3,8 Lip 16,2 Hc		
Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Kürbissuppe 14 Gemischte Wurstplatte 4,12,13,14 Apfelstrudel		
728 Kcal 34,5 Prot 24,8 Lip 88,9 Hc	1452 Kcal 44,6 Prot 45,1 Lip 112,8 Hc	980 Kcal 35,6 Prot 47,4 Lip 102,4 Hc	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc	741 Kcal 38,7 Prot 26,9 Lip 84,3 Hc
Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga y maíz 13 Flan 12 Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata con bonito 1,5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
574 Kcal 24,8 Prot 28,7 Lip 52,8 Hc	630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc	832 Kcal 24,1 Prot 24,8 Lip 122,6 Hc	736 Kcal 43,9 Prot 23,6 Lip 93,6 Hc	951 Kcal 27 Prot 34,8 Lip 128,1 Hc
Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Paella mixta 1,2,8,13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14
890 Kcal 26,3 Prot 32,1 Lip 119,2 Hc	767 Kcal 32,8 Prot 37,3 Lip 76 Hc			
Coditos boloñesa 7,13,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con magro 12,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan 5,7,14			

**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.

