



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			699 Kcal 46,8 Prot 22,9 Lip 77,8 Hc	1	681 Kcal 32,6 Prot 22,3 Lip 81 Hc	2			
			Crema de verduras 13,14 Trasero de pollo asado 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14				
554 Kcal 28,2 Prot 26,6 Lip 52,9 Hc	5	622 Kcal 19 Prot 29,1 Lip 71,8 Hc	6	708 Kcal 29,3 Prot 23,7 Lip 97,1 Hc	7	802 Kcal 32,6 Prot 30,7 Lip 97,8 Hc	8	888 Kcal 34,4 Prot 46,7 Lip 83,9 Hc	9
Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Verduras variadas 14 Quesito 12 Pan 5,7,14		Patatas con pollo 14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14		Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14		Coditos con tomate 7 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14	
627 Kcal 30,5 Prot 20,7 Lip 81,3 Hc	12	715 Kcal 24,8 Prot 23,2 Lip 95,6 Hc	13	773 Kcal 32,8 Prot 26,6 Lip 102,3 Hc	14	681 Kcal 32,6 Prot 22,3 Lip 81 Hc	15	1047 Kcal 51,2 Prot 45,7 Lip 106,4 Hc	16
Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan 5,7,14		Patatas estofadas 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta de temporada Pan 5,7,14		Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	
678 Kcal 23 Prot 34,3 Lip 66,7 Hc	19	995 Kcal 34,4 Prot 42,8 Lip 115,8 Hc	20	660 Kcal 26,7 Prot 25 Lip 89,4 Hc	21	713 Kcal 29,5 Prot 130,9 Lip 87,4 Hc	22		
Crema de calabaza 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Patatas dado Fruta de temporada Pan 5,7,14		Espirales con tomate y atún 1,7,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14		Alubias pintas con verduras 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan 5,7,14			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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.



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.



