



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90,8 Hc <b>2</b> Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	716 Kcal 25,1 Prot 24,2 Lip 81,4 Hc <b>3</b> Patatas con pollo 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga y maiz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc <b>4</b> Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	965 Kcal 52 Prot 36,4 Lip 105,1 Hc <b>5</b> Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	620 Kcal 15,2 Prot 27,4 Lip 75 Hc <b>6</b> Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14
790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70,8 Hc <b>9</b> Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	759 Kcal 46,3 Prot 24,5 Lip 97,6 Hc <b>10</b> Alubias pintas con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	111 Kcal 2,3 Prot 3,8 Lip 16,2 Hc <b>11</b> Kürbissuppe 14 Gemischte Wurstplatte 4,12,13,14 Apfelstrudel		
717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc <b>16</b> Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	1001 Kcal 41,8 Prot 43,2 Lip 106,1 Hc <b>17</b> Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89,3 Hc <b>18</b> Garbanzos guisados 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc <b>19</b> 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	698 Kcal 40,5 Prot 25,3 Lip 79 Hc <b>20</b> Lentejas con chorizo 12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
830 Kcal 24 Prot 24,8 Lip 121,8 Hc <b>23</b> Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	763 Kcal 40,1 Prot 30,5 Lip 89,3 Hc <b>24</b> Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc <b>25</b> Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	886 Kcal 33,7 Prot 30,3 Lip 118,3 Hc <b>26</b> Paella mixta 1,2,8,13,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc <b>27</b> Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
851 Kcal 22 Prot 30,3 Lip 117,6 Hc <b>30</b> Macarrones con tomate 7 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99,2 Hc <b>31</b> Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 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.

