



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
731 Kcal 34,4 Prot 22,6 Lip 92.6 Hc 1 Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	653 Kcal 27,3 Prot 25,4 Lip 82.6 Hc 2 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	726 Kcal 30,1 Prot 28 Lip 85.9 Hc 3 Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	660 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 89 Hc 4 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	597 Kcal 35,2 Prot 16,4 Lip 76.6 Hc 5 Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
792 Kcal 32,8 Prot 30,1 Lip 96.8 Hc 8 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	754 Kcal 24,3 Prot 27,2 Lip 96.9 Hc 9 Coditos a la carbonara Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	504 Kcal 22,6 Prot 18,4 Lip 61 Hc 10 Crema de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan	782 Kcal 38,9 Prot 21,6 Lip 106.7 Hc 11 Arroz con aceitunas y magro Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
605 Kcal 18,2 Prot 27,4 Lip 70 Hc 15 Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	718 Kcal 30,4 Prot 22,8 Lip 107.9 Hc 16 Alubias pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	740 Kcal 36,6 Prot 28,2 Lip 86.2 Hc 17 Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	694 Kcal 25,2 Prot 34 Lip 67.9 Hc 18 Patatas estofadas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	660 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 89 Hc 19 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
756 Kcal 24,6 Prot 25,1 Lip 100.4 Hc 22 Arroz del señoret Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Profiteroles de nata Pan	749 Kcal 25,5 Prot 25,3 Lip 99.9 Hc 23 Coditos con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	781 Kcal 33,4 Prot 29,5 Lip 98 Hc 24 Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	597 Kcal 27,6 Prot 26,2 Lip 66.9 Hc 25 Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	708 Kcal 24,1 Prot 30 Lip 81.7 Hc 26 Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan
903 Kcal 33,8 Prot 43,4 Lip 93.1 Hc 29 Crema de puerro Magro con tomate y verdura Patatas dado Fruta del tiempo Pan	746 Kcal 29,6 Prot 20,3 Lip 113.3 Hc 30 Alubias blancas estofadas Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	721 Kcal 35,9 Prot 16,8 Lip 103.3 Hc 31 Macarrones a la marinera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		

Legendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

Alérgenos:
1. Pescado
2. Crustaceos
3. Apio
4. Mostaza
5. Huevo
6. Sésamo
7. Gluten
8. Moluscos
9. Cacahuets
10. Altramucos
11. Frutos secos
12. Lácteos
13. Sulfitos
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.

