



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

808 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 98,1 Hc

5

715 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 102 Hc

6

540 Kcal 30 Prot 35,7 Lip 62,1 Hc

7

715 Kcal 22,6 Prot 32,8 Lip 85,3 Hc

8

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Macarrones con tomate y jamón york  
Lomo de merluza con salsa de puerros  
Verduras variadas  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema de verduras  
Estofado de ternera con couscous  
Fruta del tiempo  
Pan

Patatas con magro  
Delicias de merluza  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta del tiempo  
Pan

769 Kcal 18,6 Prot 29,6 Lip 102,5 Hc

12

666 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 81,6 Hc

13

672 Kcal 35 Prot 24,5 Lip 85,4 Hc

14

549 Kcal 27,4 Prot 11,9 Lip 82,8 Hc

15

662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89,4 Hc

16

Crema de zanahorias con picatostes  
Jamón y queso empanado  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

Pasta con champiñón  
Pollo con castañas  
Patatas panadera  
Quesito y membrillo  
Pan

Patatas con verdura  
Merluza al horno  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan

Cocido completo  
Sopa de cocido  
Fruta del tiempo  
Pan

553 Kcal 18,7 Prot 24,4 Lip 63,2 Hc

19

842 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 106,3 Hc

20

731 Kcal 32,9 Prot 22,9 Lip 108,2 Hc

21

554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70,6 Hc

22

892 Kcal 20 Prot 29,5 Lip 130,7 Hc

23

Crema de verduras  
Salchichas frankfurt  
Patatas dado  
Fruta del tiempo  
Pan integral

Coditos con salsa de tomate y orégano  
Caella empanada  
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)  
Fruta del tiempo  
Pan

Alubias pintas guisadas  
Tortilla de calabacín y patata  
Ensalada de lechuga con tomate  
Fruta del tiempo  
Pan

Sopa de picadillo  
Mini burger de ternera en salsa  
Patatas al vapor  
Melocotón en almibar  
Pan

Arroz con verduras  
Rabas empanadas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo  
Pan

647 Kcal 31,6 Prot 21,9 Lip 79,5 Hc

26

800 Kcal 32,3 Prot 27,9 Lip 98,7 Hc

27

679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93,7 Hc

28

662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89,4 Hc

29

836 Kcal 35,9 Prot 42,8 Lip 89,4 Hc

30

Lentejas guisadas  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema de calabacín y queso  
Escalope empanado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo  
Pan

Macarrones gratinados con queso  
Merluza en salsa marinera  
zanahoria asada  
Yogur sabor  
Pan

Cocido completo  
Sopa de cocido  
Fruta del tiempo  
Pan

Patatas con bechamel  
Burger de ternera en salsa  
Pisto manchego  
Fruta del tiempo  
Pan

**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](http://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.

