



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
772 Kcal 30,8 Prot 20,8 Lip 110.7 Hc 1				
Coditos boloñesa Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				
697 Kcal 27,1 Prot 29,3 Lip 80.4 Hc 4	482 Kcal 15,1 Prot 16,2 Lip 64.9 Hc 5	770 Kcal 35,3 Prot 22,1 Lip 106.2 Hc 6	813 Kcal 39,9 Prot 24,1 Lip 115.2 Hc 7	1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 157 Hc 8
Crema de espárragos Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Bizcocho casero de coco y naranja Pan	Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86.8 Hc 11	764 Kcal 32,8 Prot 25,3 Lip 99.2 Hc 12	318 Kcal 9,1 Prot 1,8 Lip 64.3 Hc 13	646 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 62.4 Hc 14	640 Kcal 32,6 Prot 15,8 Lip 91.4 Hc 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Bacalao a la vizcaina Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
729 Kcal 30,5 Prot 24,4 Lip 91.6 Hc 18	747 Kcal 48 Prot 25,1 Lip 88 Hc 19	578 Kcal 19,6 Prot 21,9 Lip 74.3 Hc 20	659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 21	780 Kcal 32,7 Prot 22,3 Lip 107.1 Hc 22
Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Crema de champiñón Tortilla francesa Queso Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
589 Kcal 25,6 Prot 17,1 Lip 81.7 Hc 25	753 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 96.6 Hc 26	805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 27	673 Kcal 43 Prot 24,4 Lip 69 Hc 28	614 Kcal 32,5 Prot 13,7 Lip 88.6 Hc 29
Crema de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan	Coditos a la carbonara Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas con pescado Merluza al horno Espirales salteados Fruta del tiempo Pan

Incluye fibra en tu dieta

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.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

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.

