



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	608 Kcal 27 Prot 30 Lip 57.2 Hc	3	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc	4	571 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 65.2 Hc	5	567 Kcal 23,5 Prot 29,1 Lip 56.1 Hc	6	
	Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		
698 Kcal 32,2 Prot 24,2 Lip 86.1 Hc	9	683 Kcal 29,6 Prot 28,9 Lip 76.4 Hc	10	553 Kcal 22,3 Prot 27,3 Lip 67 Hc	11	565 Kcal 42,6 Prot 23,4 Lip 44.9 Hc	12	576 Kcal 25,1 Prot 20,3 Lip 70.5 Hc	13
Arroz caldoso de verduras Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan		Crema de espárragos Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
587 Kcal 26,1 Prot 22,2 Lip 68.4 Hc	16	653 Kcal 34,2 Prot 26,7 Lip 76.7 Hc	17	701 Kcal 29,1 Prot 35,8 Lip 62,7 Hc	18	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	19	561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80.9 Hc	20
Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas con chorizo Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral		Judías verdes con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	
624 Kcal 23,3 Prot 11 Lip 105.8 Hc	23	553 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 87.6 Hc	24	301 Kcal 24,9 Prot 9,8 Lip 27.6 Hc	25	573 Kcal 41,8 Prot 21,4 Lip 51.7 Hc	26	626 Kcal 26,2 Prot 30,9 Lip 62.5 Hc	27
Arroz con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almibar Pan		Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	
611 Kcal 17,8 Prot 28,2 Lip 72.3 Hc	30	618 Kcal 33 Prot 28,1 Lip 67.3 Hc	31						
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan							

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

Disfruta comiendo fruta.

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.

