



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	800 Kcal 25,4 Prot 30,1 Lip 105.7 Hc	8	580 Kcal 24,5 Prot 26,9 Lip 62.7 Hc	9	597 Kcal 45 Prot 25,2 Lip 45.6 Hc	10	573 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 69.6 Hc	11	
	Arroz con tomate Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan		Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		
648 Kcal 21 Prot 35 Lip 61.3 Hc	14	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63.7 Hc	15	600 Kcal 28,4 Prot 25,3 Lip 64.1 Hc	16	536 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 63.6 Hc	17	603 Kcal 28,9 Prot 29,2 Lip 66.1 Hc	18
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	
619 Kcal 25,3 Prot 23,4 Lip 73.4 Hc	21	658 Kcal 33,7 Prot 32,5 Lip 67.1 Hc	22	693 Kcal 29,8 Prot 27,7 Lip 79.9 Hc	23	558 Kcal 37,2 Prot 28,4 Lip 36.7 Hc	24	571 Kcal 33,2 Prot 13,1 Lip 78.8 Hc	25
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamonicos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan	
561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80.9 Hc	28	634 Kcal 35,8 Prot 26,4 Lip 65.9 Hc	29	585 Kcal 26,4 Prot 22,1 Lip 67.5 Hc	30				
Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral		Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan					

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.

