

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

949 Kcal 61,3 Prot 45,4 Lip 65,9 Hc 9	1196 Kcal 53,1 Prot 49 Lip 119,3 Hc 10	994 Kcal 65,4 Prot 40,8 Lip 82,1 Hc 11	1105 Kcal 53,5 Prot 42,7 Lip 119,1 Hc 12	975 Kcal 61 Prot 23,5 Lip 113,5 Hc 13
Judías verdes con jamón 14 Pincho moruno 12,14 Patatas dado 13 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Macarrones a la napolitana 5,7,12 Pescadilla levantina 1,2,3,5,7,12,13,14 Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Menestra a la riojana 4,12,13,14 Pollo a la barbacoa 14 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Sopa de cocido 1,2,3,4,5,7,12,13,14 Cocido completo 4,5,7,12,13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,6,7,12,14	Alubias blancas guisadas 4,7,12,13,14 Filete de perca en salsa verde 1,7,13,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14
1076 Kcal 43,1 Prot 35,1 Lip 145,4 Hc 16	1167 Kcal 66,5 Prot 56,6 Lip 93 Hc 17	1166 Kcal 62,6 Prot 51 Lip 115 Hc 18	829 Kcal 35,7 Prot 44,4 Lip 64,7 Hc 19	1083 Kcal 49,8 Prot 44,4 Lip 121,3 Hc 20
Arroz a la marinera 1,2,7,8,12,13,14 Cazón a la andaluza 1,2,7,8 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Espinacas al gratén 7,12,14 Ternera asada en su jugo 13 Patatas fritas 13 Natillas 12 Pan 5,6,7,12,14	Lentejas burgalesa 1,2,3,7,12,13,14 Merluza en salsa verde 1,2,5,7,12,13,14 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Brócoli a la casera 7 Lomo de sajonia plancha 12,14 Tomate asado Yogur sabor 12 Pan 5,6,7,12,14	Macarrones carbonara 1,2,3,5,7,11,12,13,14 Filete de pollo a la manzana 7,13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14
959 Kcal 32,1 Prot 43,8 Lip 104,5 Hc 23	974 Kcal 27,2 Prot 54,2 Lip 91,3 Hc 24	1303 Kcal 77 Prot 66,9 Lip 85 Hc 25	708 Kcal 40 Prot 31,3 Lip 62,1 Hc 26	1135 Kcal 33 Prot 68,8 Lip 93,3 Hc 27
Judías verdes con tomate 14 Rollitos de jamon rellenos y rebosados 1,4,5,7,12,14 Patatas asadas al horno Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Crema de champiñón 1,2,3,7,12,13,14 Envolтинis a la parmesana 1,2,3,5,7,12,13,14 Patatas dado 13 Yogur sabor 12 Pan 5,6,7,12,14	Alubias blancas con chorizo 1,2,3,4,7,12,13,14 Pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Espárragos con mahonesa 5,14 Abadejo en salsa marinera 1,2,7,8,12,13,14 Tomate asado Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Lasaña florentina 5,7,12,13,14 Tortilla española 5 Pimiento verde asado Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14
1464 Kcal 45,4 Prot 89,6 Lip 112,2 Hc 30	1383 Kcal 78,4 Prot 80,8 Lip 80,9 Hc 31			
Patatas a la importancia 5,7,8,13 Costillas a la barbacoa 14 Aros de cebolla 7 Fruta natural. i Pan 5,6,7,12,14	Pimientos rellenos 5,13,14 Redondo de ternera asada 7,13 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,6,7,12,14			

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

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



