

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
909 Kcal 48,2 Prot 71,4 Lip 73,7 Hc 1 Sopa minestrone Magro de cerdo al curry Ensalada de zanahoria Fruta natural Pan	1300 Kcal 72,1 Prot 47,5 Lip 141,6 Hc 2 Espaguetis carbonara Bonito con tomate Patatas panadera Fruta natural Pan	1015 Kcal 25,4 Prot 52,5 Lip 108,4 Hc 3 Pisto manchego Tortilla española Ensalada variada Fruta natural Pan	935 Kcal 42,7 Prot 46,7 Lip 78,8 Hc 4 Judías verdes a la madrileña Salmón al cava Patatas al vapor Fruta natural Pan	866 Kcal 50,4 Prot 67,4 Lip 73,8 Hc 5 Crema de calabacín Ragut de ternera Champiñón Yogur sabor Pan
1093 Kcal 47,8 Prot 37,6 Lip 131,1 Hc 8 Paella valenciana Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta natural Pan	789 Kcal 38,9 Prot 34,9 Lip 77,2 Hc 9 Acelgas rehogadas Escalopines de ternera a la casera Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	944 Kcal 44,7 Prot 35,2 Lip 107,9 Hc 10 Coditos con verduras Chuleta de cerdo al ajillo Asadillo de pimientos Fruta natural Pan	1126 Kcal 69,3 Prot 45,5 Lip 104,9 Hc 11 Patatas con bacalao Pollo en pepitoria Zanahoria y guisantes salteados Fruta natural Pan	
932 Kcal 62,2 Prot 37,1 Lip 78,9 Hc 15 Judías verdes con jamón Pincho moruno Patatas dado Fian Pan	1075 Kcal 43,9 Prot 48,1 Lip 114,5 Hc 16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta natural Pan	1058 Kcal 45 Prot 41,8 Lip 118,4 Hc 17 Macarrones a la napolitana Pescadilla levantina Ensalada de zanahoria Fruta natural Pan	927 Kcal 47,5 Prot 37,9 Lip 108,7 Hc 18 Alubias blancas guisadas Sardinas a la plancha Pisto manchego Fruta natural Pan	797 Kcal 63,3 Prot 26,2 Lip 69,1 Hc 19 Menestra a la riojana Pollo a la barbacoa Ensalada variada Fruta natural Pan
1164 Kcal 70,8 Prot 33,9 Lip 141,5 Hc 22 Arroz a la marinera Caella a la andaluza Ensalada variada Fruta natural Pan	1073 Kcal 63,6 Prot 47,8 Lip 94,5 Hc 23 Espinacas al gratén Ternera asada en su jugo Patatas fritas Natillas Pan	868 Kcal 53,1 Prot 30 Lip 100 Hc 24 Lentejas burgalesa Lomo de sajonia plancha Tomate asado Fruta natural Pan	1054 Kcal 53 Prot 47,9 Lip 96,5 Hc 25 Brócoli a la casera Merluza en salsa verde Patatas al vapor Yogur sabor Pan	948 Kcal 54,4 Prot 27,5 Lip 112,6 Hc 26 Macarrones carbonara Filete de pollo a la manzana Ensalada de lechuga Fruta natural Pan
924 Kcal 52,1 Prot 55,3 Lip 102,6 Hc 29 Judías verdes con tomate Blanqueta de ternera Patatas asadas al horno Fruta natural Pan	1086 Kcal 33,2 Prot 50,4 Lip 122,3 Hc 30 Crema de champiñón Rollitos de jamon rellenos y rebozados Arroz pilaf Yogur sabor Pan	1342 Kcal 78 Prot 65,2 Lip 119,6 Hc 31 Alubias blancas con chorizo Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta natural Pan		

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.



