



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
549 Kcal 28,5g Prot 21,6g Lip 58,9g Hc 3	349 Kcal 17g Prot 6,5g Lip 55,1g Hc 4	547 Kcal 21,3g Prot 12,8g Lip 85,1g Hc 5	629 Kcal 23,6g Prot 29,8g Lip 75,3g Hc 6	
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Patatas y trigueros al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
847 Kcal 27g Prot 33,3g Lip 108,4g Hc 9	612 Kcal 25,3g Prot 25,9g Lip 71g Hc 10	687 Kcal 35,9g Prot 33,5g Lip 63,3g Hc 11	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 12	653 Kcal 21,9g Prot 23,2g Lip 88,4g Hc 13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
498 Kcal 24,1g Prot 19,2g Lip 69,2g Hc 16	655 Kcal 22g Prot 22,1g Lip 91g Hc 17	629 Kcal 28,1g Prot 28,6g Lip 62,7g Hc 18	378 Kcal 19,3g Prot 8,3g Lip 55,1g Hc 19	590 Kcal 21,9g Prot 27,7g Lip 65,6g Hc 20
Judías pintas con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
870 Kcal 26,9g Prot 34,3g Lip 114,7g Hc 23	522 Kcal 23g Prot 28,2g Lip 44,9g Hc 24	548 Kcal 39,1g Prot 16,3g Lip 65g Hc 25	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 26	539 Kcal 23,5g Prot 14,8g Lip 77,5g Hc 27
Arroz y tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Merluza al horno Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
638 Kcal 17,5g Prot 36,7g Lip 59,6g Hc 30	666 Kcal 28,9g Prot 24,5g Lip 84,5g Hc 31			
Patatas guisadas con verduras Salchichas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

## 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.

