



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	548 Kcal 23g Prot 11,6g Lip 86g Hc 5	655 Kcal 46,7g Prot 25,5g Lip 67,6g 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 Filete de pavo a la plancha Patatas y trigueros al horno Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Jamonicos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
710 Kcal 26,5g Prot 23,8g Lip 95,6g Hc 9	612 Kcal 25,3g Prot 25,9g Lip 71g Hc 10	594 Kcal 33,4g Prot 18,8g Lip 74,5g Hc 11	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 12	630 Kcal 24g Prot 21,6g Lip 84,1g Hc 13
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón 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 Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos
473 Kcal 28,8g Prot 15,4g Lip 65,7g 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	610 Kcal 30,4g Prot 24,5g Lip 66,6g Hc 20
Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha 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 Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
767 Kcal 27g Prot 15,9g Lip 126,9g Hc 23	522 Kcal 23g Prot 28,2g Lip 44,9g Hc 24	587 Kcal 38,5g Prot 22g Lip 63,1g Hc 25	516 Kcal 36,6g Prot 23g Lip 40,8g Hc 26	638 Kcal 26,8g Prot 24,4g Lip 77,6g Hc 27
Arroz y tomate Filete de pavo al limón 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 Cinta de lomo a la plancha 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 Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
638 Kcal 17,5g Prot 36,7g Lip 59,6g Hc 30	532 Kcal 33g Prot 16,9g Lip 63,1g Hc 31			
Patatas guisadas con verduras Salchichas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha 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.

