



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
587 Kcal 34,1 Prot 24,7 Lip 123.8 Hc Alubias blancas estofadas Reuelto de jamón york Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	671 Kcal 27,9 Prot 32,1 Lip 64.4 Hc Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	627 Kcal 46,1 Prot 26,2 Lip 49.5 Hc Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Patatas fritas Yogur sabor Pan	553 Kcal 28 Prot 17,3 Lip 70.5 Hc Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	
731 Kcal 27,3 Prot 36,3 Lip 76.1 Hc Lentejas con chorizo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	550 Kcal 24,9 Prot 13,4 Lip 80.8 Hc Macarrones con verduras Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan		
502 Kcal 26,9 Prot 14,9 Lip 62.4 Hc Fideuá Merluza en salsa marinera Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	621 Kcal 29,1 Prot 27,7 Lip 73.7 Hc Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	727 Kcal 20,6 Prot 39,9 Lip 80.6 Hc Crema de zanahorias Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	661 Kcal 28,7 Prot 30,3 Lip 67 Hc Espaguetis con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	602 Kcal 30,2 Prot 29,9 Lip 54.2 Hc Sopa de puchero Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
4845 Kcal 31,9 Prot 32,9 Lip 1116,7 Hc Arroz con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan	566 Kcal 30,9 Prot 22,2 Lip 63,3 Hc Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan			

Reduce el consumo de azúcar.

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.

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

alcesa

[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)



**OFICINAS CENTRALES:**  
Avda. de Córdoba, 21 – 2<sup>a</sup> planta,  
puerta 3  
28026 Madrid

**DELEGACIÓN CATALUÑA:**  
C/ Balmes, 188  
08006 Barcelona

**DELEGACIÓN CASTILLA – LEÓN:**  
Paseo de Juan Carlos I, 12  
47008 Valladolid

**DELEGACIÓN LEVANTE:**  
Avda. Maestro José  
Garberí Serrano 11. Torre  
2 local  
03540 Alicante

**DELEGACIÓN ANDALUCÍA:**  
Camino de los Frailes S/N  
41702 Dos Hermanas-  
Sevilla

**DELEGACIÓN NORTE:**  
C/Suárez Valdés 4  
33204 Gijón



## ¿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.



Pregúntale a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerancias y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).