



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			602 Kcal 44,2 Prot 23,7 Lip 48.3 Hc	1	580 Kcal 31,2 Prot 13,4 Lip 77.3 Hc	2			
			Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14				
466 Kcal 25 Prot 16,9 Lip 55.8 Hc	5	732 Kcal 23,1 Prot 38,8 Lip 71.5 Hc	6	747 Kcal 25,6 Prot 29,5 Lip 88.8 Hc	7	614 Kcal 25,2 Prot 15,1 Lip 92.9 Hc	8	814 Kcal 34,3 Prot 46,9 Lip 60.9 Hc	9
Sopa de pollo con pasta 7 Filete de pavo al limón 7 Verduras variadas 14 Quesito 12 Pan 5,7,14		Patatas con pollo 14 Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Coditos con tomate 7 Bacalao a la vizcaína 1,2,5,7,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	
619 Kcal 28,2 Prot 20,7 Lip 79.7 Hc	12	728 Kcal 32,7 Prot 31,8 Lip 70.9 Hc	13	785 Kcal 33,9 Prot 28,8 Lip 96.1 Hc	14	580 Kcal 31,2 Prot 13,4 Lip 77.3 Hc	15	964 Kcal 47,3 Prot 39,3 Lip 102.4 Hc	16
Crema de verduras 13,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Patatas con verdura 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	
612 Kcal 20,8 Prot 31,5 Lip 57.3 Hc	19	981 Kcal 41,3 Prot 40,4 Lip 108.6 Hc	20	660 Kcal 26,7 Prot 25 Lip 89.4 Hc	21	706 Kcal 28,9 Prot 131 Lip 84.6 Hc	22		
Crema de calabaza 13 Merluza al horno 1,5,7 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14		Espirales con tomate y atún 1,7,14 Filete de pollo al ajillo 13 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas con verduras 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14		Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

**Alérgenos:**

1. Pescado	8. Moluscos
2. Crustáceos	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.



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.

