

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
706 Kcal 27,9 Prot 22,7 Lip 95.1 Hc Espirales con tomate y atún Filete de merluza plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	817 Kcal 42,1 Prot 31,5 Lip 93.4 Hc Lentejas con chorizo Escalope empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	680 Kcal 18,9 Prot 19,3 Lip 103.3 Hc Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	548 Kcal 16,4 Prot 18,9 Lip 72.3 Hc Lasaña de carne Crema de verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	681 Kcal 35,7 Prot 22,6 Lip 91.1 Hc Alubias blancas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan
753 Kcal 24,2 Prot 27,2 Lip 96.3 Hc Espaguetis carbonara Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	687 Kcal 42,7 Prot 24,3 Lip 72.9 Hc Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan	908 Kcal 29,7 Prot 30,4 Lip 123.8 Hc Arroz con tomate Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	673 Kcal 28,6 Prot 31,5 Lip 65.5 Hc Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
641 Kcal 20 Prot 25,8 Lip 79.1 Hc Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	961 Kcal 35,6 Prot 50,6 Lip 92.8 Hc Pote asturiano Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	763 Kcal 33,7 Prot 29,4 Lip 88.6 Hc Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	554 Kcal 33,1 Prot 23 Lip 66.5 Hc Sopa de cocido Burger de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan	672 Kcal 35,7 Prot 22,9 Lip 81.9 Hc Espirales de colores al ajo Salmon al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
746 Kcal 24,2 Prot 37,4 Lip 80.5 Hc Patatas con magro Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	693 Kcal 31,7 Prot 24,9 Lip 87.9 Hc Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	597 Kcal 27,6 Prot 26,2 Lip 66.9 Hc Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	659 Kcal 37,1 Prot 11,6 Lip 99.4 Hc Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	927 Kcal 56,1 Prot 28,5 Lip 108.7 Hc Paella mixta Pollo asado en su jugo Patatas fritas Profiteroles de nata Pan
732 Kcal 31,9 Prot 28,1 Lip 86.3 Hc Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	857 Kcal 26,5 Prot 22,6 Lip 132.1 Hc Arroz con tomate Filete pescadilla plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan			

**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.

**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.

