



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
565 Kcal 24,2 Prot 25,2 Lip 63,1 Hc <b>7</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo  Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	634 Kcal 24 Prot 28,2 Lip 70,1 Hc <b>8</b> Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo  Potato and leek cream Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit of season	908 Kcal 31,4 Prot 32,9 Lip 120,3 Hc <b>9</b> Paella mixta Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo  Mixed paella Ham and cheese pizza **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	597 Kcal 45 Prot 25,2 Lip 45,6 Hc <b>10</b> Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor  Soup pot Roasted chicken leg quarters Panache of vegetables Fruit yogurt	699 Kcal 20,8 Prot 31,9 Lip 81,7 Hc <b>11</b> Espirales de colores al ajillo Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo  **Espirales de colores al ajillo Breaded hake fishfingers Salad of lettuce and corn Fruit of season
509 Kcal 40,3 Prot 21,8 Lip 36,9 Hc <b>14</b> Ensalada de huevo, patata y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor  **Ensalada de huevo, patata y atún Grilled chicken filet Lettuce salad with tomato Fruit yogurt	773 Kcal 18,7 Prot 37,4 Lip 98,6 Hc <b>15</b> Arroz con aceitunas y magro Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Rice with olives and lean Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	600 Kcal 28,4 Prot 25,3 Lip 64,1 Hc <b>16</b> Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo  Stewed vegetables Roasted pork loin filet Pilaf rice Fruit of season	540 Kcal 25,1 Prot 13,3 Lip 78,3 Hc <b>17</b> Macarrones con verduras Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  Penne pasta with vegetables **Dados de rosada al horno Lettuce salad Fruit of season	593 Kcal 24,1 Prot 26,2 Lip 64,2 Hc <b>18</b> Garbanzos guisados Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo  Stewed chickpeas omelette ratatouille manchego Fruit of season
607 Kcal 26 Prot 21,9 Lip 73,9 Hc <b>21</b> Coditos con tomate Merluza a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo  Macaroni shells with tomato Fillet hake roman Varied salad Fruit of season	604 Kcal 33,6 Prot 28,8 Lip 56 Hc <b>22</b> Lentejas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  Stewed lentils Scrambled eggs with ham york **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	632 Kcal 28,4 Prot 24,3 Lip 72,6 Hc <b>23</b> Crema de calabacín y queso Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo  Courgette cream Beef meatballs in sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	558 Kcal 37,2 Prot 28,4 Lip 36,7 Hc <b>24</b> Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo  Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Varied salad Fruit of season	635 Kcal 17,8 Prot 22,2 Lip 91,9 Hc <b>25</b> Arroz con tomate Huevo frito Ensalada de lechuga y maíz Zum de frutas  Rice with tomato Fried eggs Salad of lettuce and corn Fruit juice
530 Kcal 17 Prot 28,1 Lip 52,2 Hc <b>28</b> Patatas con ternera Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor  Potatoes with beef omelette Varied salad Fruit yogurt	782 Kcal 24,4 Prot 32,5 Lip 97,2 Hc <b>29</b> Arroz a banda Salchichas frescas Patatas panadera Fruta del tiempo  Rice to band Fresh sausages Roasted sliced potatoes Fruit of season	785 Kcal 25,1 Prot 39 Lip 81,3 Hc <b>30</b> Espaguetis carbonara Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo  Spaghetti carbonara Breaded hake fishfingers Lettuce salad with tomato Fruit of season		

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

**Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.**

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

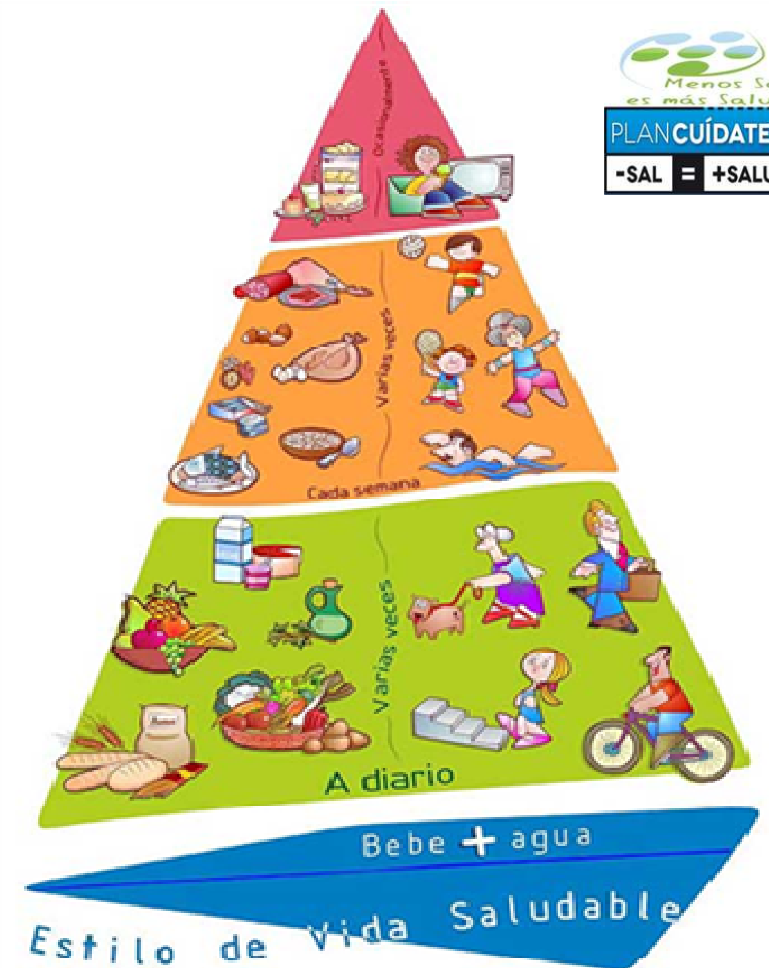
## ¿Y para cenar?

### 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.