



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			679 Kcal 27,4 Prot 23,8 Lip 66.8 Hc 1	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc 2
			Crema de zanahorias con picatostes Burguer meat a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
			Carrot cream Grilled hamburger Fried potatoes Fruit of season	cooked full Cocido soup Fruit of season Bread
745 Kcal 22,7 Prot 32,3 Lip 89.6 Hc 5	556 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 88.5 Hc 6	422 Kcal 23,3 Prot 19,7 Lip 38,1 Hc 7	860 Kcal 32 Prot 35,3 Lip 103.3 Hc 8	
Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Fideua de atún Pizza de jamón y queso Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Fideua of tuna Ham and cheese pizza Varied salad Fruit of season	
Rice with tomato Fried egg with sausage Lettuce salad Fruit of season	Vegetables cream Lasaña housekeeper of veal Fruit of season Bread	**Judías blancas con calabaza y patata Hake in vasca sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season		
	416 Kcal 19,5 Prot 15 Lip 52.6 Hc 13	472 Kcal 32,1 Prot 14,5 Lip 52.2 Hc 14	1009 Kcal 19,6 Prot 46,1 Lip 127.2 Hc 15	545 Kcal 26,6 Prot 7,4 Lip 90.7 Hc 16
	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor	Crema de espinacas con queso Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo	Arroz con verduras Empanadillas de atún Rabas empanadas Fruta del tiempo	Macarrones con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo
	Stewed lentils **Tortilla francesa de jamón york **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit yogurt	**Crema de espinacas con queso Grilled chicken filet Roasted sliced potatoes Fruit of season	Rice with vegetables Tuna small pies Floured squid Fruit of season	Macaroni with tomato **Dados de rosada al horno **Ensalada de lechuga y manzana Fruit of season
1068 Kcal 24,8 Prot 21 Lip 108.1 Hc 19	662 Kcal 19,6 Prot 33,1 Lip 71 Hc 20	777 Kcal 34,4 Prot 32,2 Lip 81.6 Hc 21	523 Kcal 27,1 Prot 28,2 Lip 63.4 Hc 22	513 Kcal 25,4 Prot 20,6 Lip 56 Hc 23
Arroz con pollo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Flan	Tallarines con verduras Salchichas frescas Patatas panadera Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo	Sopa de pollo con pasta Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan	Patatas con calamares Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo
Rice with chicken Hake delights Varied salad Flan	Noodles with vegetables Fresh sausages Roasted sliced potatoes Fruit of season	Pottages of chick-peas potato omelette with zucchini Mushroom to garlic Fruit of season	Pasta soup (Stars) Beef stew with couscous Fruit of season Bread	Potatoes with squid Roasted pork loin filet Lettuce salad Fruit of season
578 Kcal 27,9 Prot 21,7 Lip 67 Hc 26	608 Kcal 29,5 Prot 23,7 Lip 78.5 Hc 27	597 Kcal 12,4 Prot 24,9 Lip 80.3 Hc 28	916 Kcal 33,2 Prot 42,7 Lip 99.2 Hc 29	618 Kcal 28,7 Prot 23,7 Lip 71.5 Hc 30
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Pollo Kentucky Ensalada de col Fruta del tiempo	Arroz al horno Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo	Cocido completo Sopa de cocido Gelatina de sabores Pan
**Espaguetis a la marinera Grilled tenderloin saxony Salad of lettuce and corn Fruit of season	**Alubias pintas con arroz integral Scrambled eggs with ham york Fruit of season whole wheat	Vegetables cream Chicken Kentucky **Ensalada de col Fruit of season	Rice to the oven Hake in green sauce **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	cooked full Cocido soup Flavored gelatin Bread

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.L.

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.