



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
509 Kcal 23 Prot 22,7 Lip 51,9 Hc 2 Sopa de puchero Mini burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Soup pot Mini beef burger in sauce Sauteed of potato, carrot and mushroom Fruit yogurt	579 Kcal 21,7 Prot 16,1 Lip 85,6 Hc 3 Arroz a banda Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Rice to band Varied Hors d'oeuvres Varied salad Fruit of season	592 Kcal 27,6 Prot 32 Lip 44,3 Hc 4 Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Green beans with potatoes lemon chicken fillet Roasted sliced potatoes Fruit of season	512 Kcal 21,9 Prot 22,9 Lip 121,7 Hc 5 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo White kidney beans omelette Lettuce salad Fruit of season	643 Kcal 33,5 Prot 21,8 Lip 76,9 Hc 6 Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Spiral pasta with tomato and spanish sausage Hake to the oven Varied vegetables
708 Kcal 25,1 Prot 23,6 Lip 97,6 Hc 9 Arroz con pollo Salchichas frescas Jardinera de verduras Fruta del tiempo Rice with chicken Fresh sausages Jardinera of vegetables Fruit of season	604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62,6 Hc 10 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	754 Kcal 26,5 Prot 32,2 Lip 88,7 Hc 11 Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo **Espirales de colores al ajillo Halibut with tomato Baked vegetables and potatoes Fruit of season	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65,3 Hc 12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	628 Kcal 31,3 Prot 43,1 Lip 65,7 Hc 13 Crema de zanahorias con picatostes Estofado de carne Patatas dado Yogur sabor Carrot cream veal stew Potatoes in dices Fruit yogurt
1022 Kcal 22,5 Prot 53,7 Lip 111,3 Hc 16 Arroz al horno Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Rice to the oven Floured squid Lettuce salad Fruit of season	487 Kcal 33,5 Prot 24,6 Lip 36 Hc 17 Sopa de picadillo Huevo frito con jamón serrano Melocotón en almibar Pan Picadillo Soup Fried egg with serrano ham Peach in syrop Bread	661 Kcal 49,6 Prot 30 Lip 61,9 Hc 18 Alubias pintas guisadas Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Fruta del tiempo Stewed light speckled kidney beans Chicken drumsticks to garlic Mushroom to garlic Fruit of season	554 Kcal 25,4 Prot 29,6 Lip 46,4 Hc 19 Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Stewed vegetables Roasted pork loin fillet Roasted sliced potatoes Fruit of season	641 Kcal 31,2 Prot 19,4 Lip 83 Hc 20 Macarrones con verduras Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Penne pasta with vegetables **Filete de gallo en salsa verde Sauteed peas Fruit of season
541 Kcal 27,3 Prot 28 Lip 39,4 Hc 23 Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Postre de Fruta GoGo Sauteed green beans Breaded chicken fillet brown rice with sautéed mushrooms **Postre de fruta GoGo	568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56,3 Hc 24 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Stewed lentils omelette Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season	648 Kcal 19,5 Prot 26,6 Lip 80,8 Hc 25 Fideuá Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Fideua of fish Croquettes and small pies Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt	849 Kcal 30,1 Prot 26,6 Lip 99,2 Hc 26 Arroz con tomate Burger meat a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Rice with tomato Grilled hamburger Varied salad Fruit of season	684 Kcal 36,7 Prot 30,9 Lip 58,9 Hc 27 Potaje de garbanzos Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pottages of chick-peas fillet of whi ting in marinara sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season
692 Kcal 27,9 Prot 30,3 Lip 75,1 Hc 30 Crema de calabacín y queso Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Courgette cream Beef & pork meatballs in sauce Potatoes in dices Fruit of season	ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.			

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

Una vida activa equivale a una vida saludable.

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

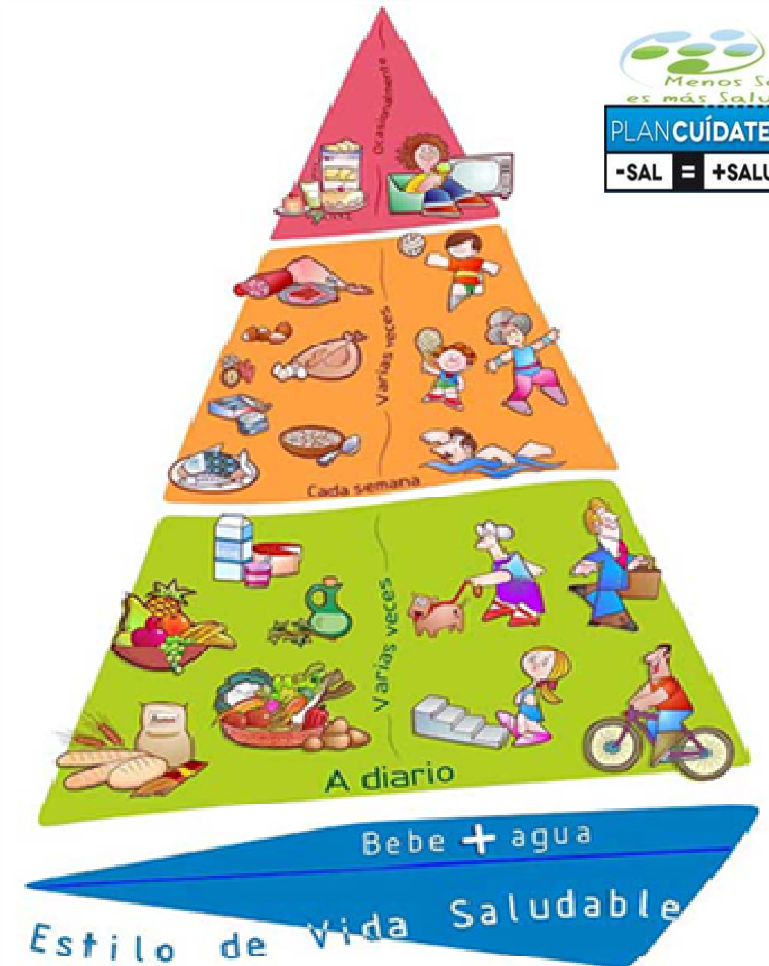
¿Y para cenar?

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.