



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	540 Kcal 21,7 Prot 25,1 Lip 63.4 Hc 1	869 Kcal 30,6 Prot 46,7 Lip 81.5 Hc 2	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc 3	553 Kcal 28 Prot 17,3 Lip 70.5 Hc 4
	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo	Arroz al horno Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zum de frutas	Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo
	White kidney beans mashed omelette ratatouille manchego Fruit of season	Rice to the oven Grilled tenderloin saxony Lettuce salad Fruit juice	Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Varied salad Fruit of season	Macaroni with tomato Hake to the oven Lettuce salad with tomato Fruit of season
		628 Kcal 25,8 Prot 31,7 Lip 63.4 Hc 9	1063 Kcal 24,5 Prot 55,5 Lip 115.1 Hc 10	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 11
		Lentejas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Fideuá Empanadillas de atún Rabas empanadas Ensalada de rúcula y trigueros	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
		Lentils with spanish sausage Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Fideua of fish Tuna small pies Floured squid rocket salad and triggers	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread
586 Kcal 22,7 Prot 16,2 Lip 86 Hc 14	647 Kcal 33,4 Prot 34,9 Lip 62.1 Hc 15	579 Kcal 27,4 Prot 15,8 Lip 79.5 Hc 16	610 Kcal 25,6 Prot 22 Lip 75 Hc 17	397 Kcal 24,6 Prot 20,5 Lip 28.5 Hc 18
Arroz con pollo Entremeses variados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Puré de alubias pintas Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo	Macarrones con tomate Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Sopa de puchero Revuelto de jamón york Quesito Pan
Rice with chicken Varied Hors d'oeuvres Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Light speckled kidney beans mashed Beef & pork meatballs in sauce **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Carrot cream Roasted pork loin filet brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season	Macaroni with tomato **Abadejo a la romana Lettuce salad with tomato Fruit of season	Soup pot Scrambled eggs with ham york cheese Bread
4724 Kcal 29 Prot 39,6 Lip 1074.5 Hc 21	605 Kcal 32,8 Prot 22,8 Lip 69.6 Hc 22			
Macarrones con tomate Nuggets de pollo Patatas chips Yogur sabor	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo			
Macaroni with tomato Homemade nuggets Chips potatoes Fruit yogurt	Stewed lentils Lacón with oil and paprika Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	564 Kcal 26,3 Prot 25,6 Lip 126.7 Hc 1	869 Kcal 30,6 Prot 46,7 Lip 81.5 Hc 2	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc 3	553 Kcal 28 Prot 17,3 Lip 70.5 Hc 4
	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo White kidney beans Fried eggs ratatouille manchego Fruit of season	Arroz al horno Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zum de frutas Rice to the oven Grilled tenderloin saxony Lettuce salad Fruit juice	Sopa de ave con fideos Jamonicitos 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	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Macaroni with tomato Hake to the oven Lettuce salad with tomato Fruit of season
		628 Kcal 25,8 Prot 31,7 Lip 63.4 Hc 9	1063 Kcal 24,5 Prot 55,5 Lip 115.1 Hc 10	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 11
		Lentejas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Lentils with spanish sausage Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Fideuá Empanadillas de atún Rabas empanadas Ensalada de rúcula y trigueros Fideua of fish Tuna small pies Floured squid rocket salad and triggers	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Cocido soup cooked full Fruit of season Bread
586 Kcal 22,7 Prot 16,2 Lip 86 Hc 14	742 Kcal 35,7 Prot 38,2 Lip 72.4 Hc 15	579 Kcal 27,4 Prot 15,8 Lip 79.5 Hc 16	664 Kcal 29,4 Prot 27,5 Lip 70.8 Hc 17	397 Kcal 24,6 Prot 20,5 Lip 28.5 Hc 18
Arroz con pollo Entremeses variados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Rice with chicken Varied Hors d'oeuvres Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Alubias pintas con arroz integral Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo **Alubias pintas con arroz integral Beef & pork meatballs in sauce **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Carrot cream Roasted pork loin filet brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season	Espaguetis carbonara Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Spaghetti carbonara **Abadejo a la romana Lettuce salad with tomato Fruit of season	Sopa de puchero Revuelto de jamón york Quesito Pan Soup pot Scrambled eggs with ham york cheese Bread
4772 Kcal 33,6 Prot 33,9 Lip 1094.8 Hc 21	605 Kcal 32,8 Prot 22,8 Lip 69.6 Hc 22			
Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Macaroni with tomato Ham and cheese pizza Chips potatoes Fruit yogurt	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Stewed lentils Lacón with oil and paprika Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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.

