



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc <b>1</b> 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	629 Kcal 33,4 Prot 18,4 Lip 80.1 Hc <b>2</b> Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo  Macaroni shells with tomato Chicken filet in sauce Varied vegetables Fruit of season	720 Kcal 25,8 Prot 21,5 Lip 102.9 Hc <b>3</b> Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo  Rice with tomato **Abadejo a la romana Varied salad Fruit of season	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc <b>4</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan  cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	672 Kcal 25,9 Prot 29,8 Lip 73.4 Hc <b>5</b> Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor  Carrot cream Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt
1019 Kcal 21,1 Prot 56,3 Lip 107.1 Hc <b>8</b> Arroz al horno Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  Rice to the oven Croquettes and small pies **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	489 Kcal 26 Prot 21,8 Lip 45.8 Hc <b>9</b> Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar  Chicken soup with noodles Roasted pork loin filet Sauteed courgette Fruit of season	639 Kcal 38,4 Prot 26 Lip 73.5 Hc <b>10</b> Puré de alubias pintas Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo  Light speckled kidney beans mashed Hake in vasca sauce Sauteed peas Fruit of season	720 Kcal 27,9 Prot 28 Lip 88.5 Hc <b>11</b> Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo  Vegetables cream Beef & pork meatballs in sauce Pilaf rice Fruit of season	517 Kcal 16,2 Prot 18,7 Lip 69.7 Hc <b>12</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Macaroni with tomato omelette Varied salad Fruit of season
499 Kcal 23,5 Prot 15,6 Lip 64.9 Hc <b>15</b> Crema de calabacín Jamón york a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo  **Crema de calabacín Grilled ham Roasted sliced potatoes Fruit of season	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc <b>16</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral  cooked full Cocido soup Fruit of season whole wheat	511 Kcal 23,6 Prot 19,6 Lip 62.8 Hc <b>17</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Patatas fritas Fruta del tiempo  Stewed lentils omelette Fried potatoes Fruit of season	686 Kcal 18,8 Prot 31,6 Lip 81 Hc <b>18</b> Arroz con verduras Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo  Rice with vegetables Frankfurt sausages Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season	565 Kcal 25,8 Prot 19,2 Lip 69.7 Hc <b>19</b> Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor  **Coditos con salsa de tomate y orégano fillet of whi ting in marinara sauce Salad of lettuce and corn Fruit yogurt
464 Kcal 22,7 Prot 21,9 Lip 43.6 Hc <b>22</b> Crema de judías verdes Lomo de sajonia plancha Patatas fritas Fruta del tiempo  Cream of green beans Grilled tenderloin saxony Fried potatoes Fruit of season	657 Kcal 33,1 Prot 26,8 Lip 70.4 Hc <b>23</b> Fideuá Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  Fideua of fish Breaded russian filets Lettuce salad Fruit of season	597 Kcal 22,8 Prot 27,5 Lip 71.4 Hc <b>24</b> Puré de alubias blancas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo  White kidney beans mashed Potato omelette ratatouille manchego Fruit of season	523 Kcal 35,7 Prot 24,8 Lip 38.5 Hc <b>25</b> Sopa de picadillo Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo  Picadillo Soup Filet of chicken to the chopped garlic Broccoli sautéed con maíz Fruit of season	540 Kcal 20,7 Prot 20,9 Lip 65.4 Hc <b>26</b> Patatas con pescado Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor  Potatoes with fish Hake delights Lettuce salad Fruit yogurt

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

¡Muevete!, te da la vida.

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
601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc <b>1</b> 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	629 Kcal 33,4 Prot 18,4 Lip 80.1 Hc <b>2</b> Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo  Macaroni shells with tomato Chicken filet in sauce Varied vegetables Fruit of season	720 Kcal 25,8 Prot 21,5 Lip 102.9 Hc <b>3</b> Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo  Rice with tomato **Abadejo a la romana Varied salad Fruit of season	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc <b>4</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan  cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	794 Kcal 30,3 Prot 30,2 Lip 99.2 Hc <b>5</b> Crema de zanahorias con picatostes Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Bizcocho casero de coco y naranja  Carrot cream Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Homemade coconut and orange sponge
1019 Kcal 21,1 Prot 56,3 Lip 107.1 Hc <b>8</b> Arroz al horno Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  Rice to the oven Croquettes and small pies **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	489 Kcal 26 Prot 21,8 Lip 45.8 Hc <b>9</b> Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar  Chicken soup with noodles Roasted pork loin filet Sauteed courgette Peach in syrop	734 Kcal 40,8 Prot 29,3 Lip 83.9 Hc <b>10</b> Alubias pintas con arroz integral Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo  **Alubias pintas con arroz integral Hake in vasca sauce Sauteed peas Fruit of season	644 Kcal 27,4 Prot 32,7 Lip 59.6 Hc <b>11</b> Menestra de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo  Stewed vegetables Beef & pork meatballs in sauce Pilaf rice Fruit of season	517 Kcal 16,2 Prot 18,7 Lip 69.7 Hc <b>12</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Macaroni with tomato omelette Varied salad Fruit of season
650 Kcal 27,6 Prot 24,8 Lip 77.7 Hc <b>15</b> Crema de calabacín Escalopines rebozados Patatas panadera Fruta del tiempo  **Crema de calabacín Breaded scallops Roasted sliced potatoes Fruit of season	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc <b>16</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral  cooked full Cocido soup Fruit of season whole wheat	542 Kcal 26,5 Prot 23,8 Lip 60.5 Hc <b>17</b> Lentejas estofadas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo  Stewed lentils Fried eggs Fried potatoes Fruit of season	771 Kcal 23,5 Prot 32,1 Lip 96.3 Hc <b>18</b> Arroz con calamares Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo  Rice with squid Frankfurt sausages Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season	565 Kcal 25,8 Prot 19,2 Lip 69.7 Hc <b>19</b> Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor  **Coditos con salsa de tomate y orégano fillet of whi ting in marinara sauce Salad of lettuce and corn Fruit yogurt
543 Kcal 25,6 Prot 26 Lip 49.1 Hc <b>22</b> Judías verdes con tomate Lomo de sajonia plancha Patatas fritas Fruta del tiempo  Green beans with tomato Grilled tenderloin saxony Fried potatoes Fruit of season	339 Kcal 10,8 Prot 8,2 Lip 54.6 Hc <b>23</b> Fideuá Tosta de tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  Fideua of fish **Tosta de tomate y jamón serrano Lettuce salad Fruit of season	661 Kcal 26,8 Prot 30,6 Lip 78 Hc <b>24</b> Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo  White kidney beans with spanish sausage Potato omelette ratatouille manchego Fruit of season	567 Kcal 38,6 Prot 28,4 Lip 38.2 Hc <b>25</b> Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo  Picadillo Soup Chicken drumsticks to garlic Broccoli sautéed con maíz Fruit of season	666 Kcal 20 Prot 29,3 Lip 78.2 Hc <b>26</b> Patatas con pescado Rabas empanadas Ensalada de lechuga Yogur sabor  Potatoes with fish Floured squid Lettuce salad Fruit yogurt

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

¡Muevete!, te da la vida.

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.