

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
								785 Kcal 27,4 Prot 38,7 Lip 88.9 Hc	1
								Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada - Pan 7,14 Stewed white kidney beans Potato omelette Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	
589 Kcal 29,5 Prot 31 Lip 45.9 Hc	4	834 Kcal 30,2 Prot 21,7 Lip 128 Hc	5	825 Kcal 22,9 Prot 30,3 Lip 100.5 Hc	6	767 Kcal 30,1 Prot 43,4 Lip 62.6 Hc	7	612 Kcal 35,6 Prot 11,9 Lip 82.2 Hc	8
Sopa de lluvia 7,14 Cinta de lomo a la plancha Guisantes salteados Quesito 12 - Pan 7,14 Pasta soup (Rain) Grilled pork loin filet Sautéed peas Cheese - Bread		Ensalada de arroz 1,5,12,14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Fruta de temporada - Pan 7,14 Rice salad Cuttlefish hamburger Varied salad Seasonal fruit - Bread		Coditos con tomate 7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada - Pan 7,14 Macaroni shells with tomato Potato omelette Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread		Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Stewed vegetables Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread		Lentejas con chorizo 12,14 Merluza al horno 1 Verduritas y patata Fruta de temporada - Pan 7,14 Lentils with spanish sausage Baked hake Vegetables and potato Seasonal fruit - Bread	
992 Kcal 37,2 Prot 53,1 Lip 93.2 Hc	11	777 Kcal 34,5 Prot 20,8 Lip 84.2 Hc	12	679 Kcal 26 Prot 33,3 Lip 68.6 Hc	13	729 Kcal 41,7 Prot 26,4 Lip 82.6 Hc	14	791 Kcal 43 Prot 37 Lip 70.9 Hc	15
Fideuá de atún 1,2,7,14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Tarrina de helado 12,14 - Pan 7,14 Tuna fideua Fried eggs Fried potatoes Ice cream coup - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta de temporada - Pan 7,14 Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		Ensalada campera 1,5 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga Fruta de temporada - Pan 7,14 Potato salad Slice of hake to the egg Lettuce salad Seasonal fruit - Bread		Lentejas estofadas 7,14 Jamón asado a la manzana 7 Panaché de verduras Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Stewed lentils Roasted ham to apple Panache of vegetables Fruit yogurt - Bread		Crema de verduras 14 Jamonicos de pollo en pepitoria 5,7,14 Patatas panadera Fruta de temporada - Pan 7,14 Vegetables cream Chicken drumsticks fricassee Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread	
790 Kcal 26,2 Prot 36,3 Lip 89.2 Hc	18	659 Kcal 40,7 Prot 22,3 Lip 79.9 Hc	19	1124 Kcal 30,6 Prot 33,6 Lip 171.7 Hc	20	693 Kcal 25,7 Prot 35,1 Lip 68.3 Hc	21	669 Kcal 23,3 Prot 25,7 Lip 84.5 Hc	22
Ensalada a la italiana 1,5,7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada - Pan 7,14 Italian salad Potato omelette Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread		Alubias blancas estofadas 7,14 Filete de bacalao rebozado 1,5,7 Ensalada de lechuga Fruta de temporada - Pan 7,14 Stewed white kidney beans Floured cod filet Lettuce salad Seasonal fruit - Bread		Arroz con tomate Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Patatas chips Tarrina de helado 12,14 - Pan 7,14 Rice with tomato Ham and cheese pizza Chips potatoes Ice cream coup - Bread		Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Jardinera de verduras Fruta de temporada - Pan 7,14 Chicken soup with noodles Beef hamburger in sauce Jardinera of vegetables Seasonal fruit - Bread		Crema de puerro 13,14 Salchichas frankfurt 14 Ensalada variada Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Leek cream Frankfurt sausages Varied salad Fruit yogurt - Bread	
25		26		27		28		29	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

ALÉRGICOS:
 1. Pescado 8. Moluscos
 2. Crustáceos 9. Cacahuets
 3. Apio 10. Altramuces
 4. Mostaza 11. Frutos secos
 5. Huevo 12. Lácteos
 6. Sésamo 13. Sulfitos
 7. Gluten 14. Soja

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

¡Come sano y muévete!

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.