

4	5	6	7	8
				755 Kcal 32,1 Prot 25,6 Lip 96.8 Hc
				Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Escalope empanado 5,7 Patatas chips Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Courgette and cheese cream Breaded pork filet Chips potatoes Seasonal fruit - Bread
702 Kcal 27,9 Prot 34,4 Lip 69.2 Hc	644 Kcal 28,7 Prot 14,1 Lip 96.1 Hc	597 Kcal 28,5 Prot 20,2 Lip 88.9 Hc	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc	864 Kcal 44,2 Prot 31,5 Lip 94 Hc
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Chicken soup with noodles Pork loin filet in sauce Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread	Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Macaroni with tomato and ham Hake in marinara sauce Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Light speckled kidney beans with rice Omelette Cheese Seasonal fruit - Bread	Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Asparagus cream Beef mini hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread	Patatas con ternera 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Potatoes with beef Tuna with tomato Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread
926 Kcal 25,1 Prot 34,1 Lip 125.5 Hc	742 Kcal 27,2 Prot 26,8 Lip 105.5 Hc	848 Kcal 30,3 Prot 20,5 Lip 137.3 Hc	714 Kcal 48,9 Prot 23,9 Lip 72 Hc	658 Kcal 34,1 Prot 19,3 Lip 84.3 Hc
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Bolognese spaghetti Croquettes and small pies Lettuce salad Seasonal fruit - Bread	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Stewed white kidney beans Potato omelette Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 - Pan 5,7,14 Rice with tomato Hake in basque sauce Vichy carrot Flavors jelly - Bread	Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Sautéed green beans Roasted chicken leg quarters Sautéed spirals Seasonal fruit - Bread	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread
534 Kcal 24,3 Prot 21,1 Lip 57 Hc	706 Kcal 35,1 Prot 18,5 Lip 99.7 Hc	665 Kcal 31 Prot 30 Lip 69.3 Hc	677 Kcal 29,7 Prot 14,1 Lip 97.9 Hc	769 Kcal 28,8 Prot 41,9 Lip 68.7 Hc
Patatas con pollo 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Quesito 12 - Pan 5,7,14 Potatoes with chicken Omelette Lettuce salad Cheese - Bread	Lentejas con chorizo 12,14 Hamburguesa de pata 7,8,13,14 Ensalada variada 13 Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Lentils with spanish sausage Cuttlefish hamburger Varied salad Seasonal fruit - Bread	Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados 14 Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Chicken soup with pasta Roasted pork loin filet Sautéed peas Seasonal fruit - Bread	Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Macaroni shells with tomato Baked hake Lettuce and carrot salad Fruit yogurt - Bread	Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta de temporada - Pan 5,7,14 Stewed vegetables Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread

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

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

¡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

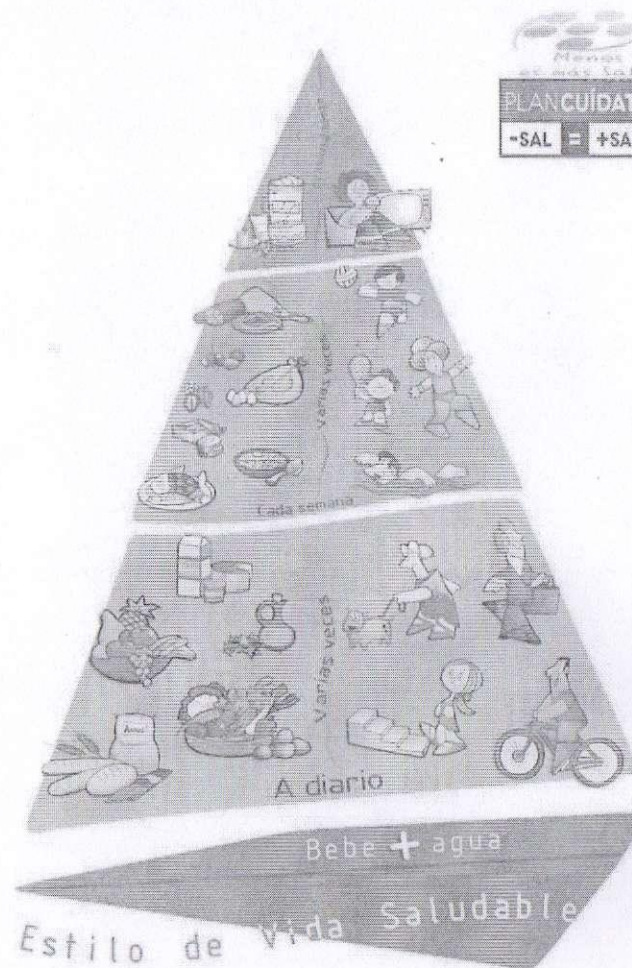
¿Y para cenar?

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.