

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
782 Kcal 27 Prot 25,6 Lip 105,7 Hc 3	671 Kcal 25,3 Prot 31,6 Lip 68,3 Hc 4	623 Kcal 40,3 Prot 25,2 Lip 57,1 Hc 5		
Espaguetis boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral	Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		
774 Kcal 20,3 Prot 34 Lip 92,5 Hc 10	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89,4 Hc 11	725 Kcal 28,9 Prot 28,9 Lip 86,4 Hc 12	740 Kcal 34,9 Prot 20,5 Lip 102,8 Hc 13	417 Kcal 20,7 Prot 17,4 Lip 40,9 Hc 14
Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
579 Kcal 30,6 Prot 27,1 Lip 51,9 Hc 17	772 Kcal 31 Prot 11,1 Lip 134,9 Hc 18	824 Kcal 32,4 Prot 31,8 Lip 101,3 Hc 19	1130 Kcal 28 Prot 48 Lip 144,7 Hc 20	611 Kcal 26,1 Prot 17,7 Lip 84,5 Hc 21
Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas fritas Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Ravioli con tomate Nuggets de pollo Patatas chips Tarrina de helado Pan Refrescos	Sopa de puchero Hamburguesa de pota Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
733 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 81.3 Hc	3	608 Kcal 19,6 Prot 29,8 Lip 62 Hc	4	540 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44.8 Hc	5				
Espaguetis boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos							
646 Kcal 36,2 Prot 25,9 Lip 60.3 Hc	10	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	11	770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc	12	596 Kcal 23,6 Prot 18,2 Lip 82.4 Hc	13	376 Kcal 15,9 Prot 18,7 Lip 31.9 Hc	14
Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					
485 Kcal 28 Prot 26,3 Lip 33.3 Hc	17	701 Kcal 23,5 Prot 12,8 Lip 121.1 Hc	18	604 Kcal 32,7 Prot 26 Lip 59.1 Hc	19	894 Kcal 39,2 Prot 32,2 Lip 107.1 Hc	20	476 Kcal 17,1 Prot 19,9 Lip 55.5 Hc	21
Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas fritas Quesito Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Dados de pollo Patatas chips Yogur sabor Pan molde sin alérgenos Refrescos	Sopa de ave s/g Calamares a la andaluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.

