



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

	574 Kcal 31,5g Prot 24,2g Lip 66g Hc	10	676 Kcal 31,6g Prot 24g Lip 82,8g Hc	11	595 Kcal 44,6g Prot 21,6g Lip 54,1g Hc	12	687 Kcal 33,4g Prot 26g Lip 78,7g Hc	13	
	Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo		Crema de verduras Nachos con queso y carne picada Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Jardinera de verduras Zumos de frutas		Ensalada de pasta tricolor Filete de bacalao rebosado Zanahoria vichy Fruta del tiempo		
	White kidney beans Scrambled eggs with mushrooms lettuce, tomato and cheese salad Fruit of season		Vegetables cream nachos with cheese and minced meat Fruit of season Bread		Soup pot Roasted chicken leg quarters Jardinera of vegetables Fruit juice		Salad of pasta tricolor Floured cod fillet Vichy carrot Fruit of season		
630 Kcal 18g Prot 25,3g Lip 80,5g Hc	16	524 Kcal 16,7g Prot 28,4g Lip 50,4g Hc	17	641 Kcal 33,4g Prot 24,7g Lip 69,3g Hc	18	587 Kcal 25g Prot 17,7g Lip 79,2g Hc	19	524 Kcal 20,9g Prot 23,4g Lip 61,8g Hc	20
Patatas con calamares Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor		Menestra de verduras Tortilla de patata Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con verduras Merluza en salsa verde Calabacín salteado Fruta del tiempo		Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Alubias blancas con arroz integral Fruta del tiempo Pan	
Potatoes with squid Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit yogurt		Stewed vegetables Potato omelette rocket salad and triggers Fruit of season		Cocido soup cooked full Fruit of season whole wheat		Penne pasta with vegetables Hake in green sauce Sautéed courgette Fruit of season		**Ensalada completa white beans with brown rice Fruit of season Bread	
559 Kcal 27,1g Prot 17,7g Lip 67,8g Hc	23	732 Kcal 33,4g Prot 29,5g Lip 80,5g Hc	24	651 Kcal 29,1g Prot 29,3g Lip 78g Hc	25	725 Kcal 30,8g Prot 19,4g Lip 103,8g Hc	26	599 Kcal 41,8g Prot 29,8g Lip 39,4g Hc	27
Crema de calabacín y queso Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Ensalada caprese (tomate, queso y albahaca) Tagliatelle con albóndigas y salsa de tomate Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo		Arroz con tomate Caella empanada Ensalada de lechuga y maíz Zumos de frutas		Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	
Courgette cream Hake to the oven lettuce and olives salad Fruit of season		Caprese salad noodles with meatballs and tomato sauce Fruit of season Bread		black beans with brown rice Fried eggs ratatouille manchego Fruit of season		Rice with tomato breaded caella Salad of lettuce and corn Fruit juice		Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks to garlic Varied salad Fruit of season	
615 Kcal 21,2g Prot 24,2g Lip 76,7g Hc	30								
Espirales con tomate y atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo									
Spirals with tomato and tuna omelette Lettuce salad with tomato 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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.

