



Lunes/Monday Martes/Tuesday Miércoles/Wednesday Jueves/Thursday Viernes/Friday

					594 Kcal 30,6 Prot 15,8 Lip 81 Hc	7	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc	8	
					Macarrones con tomate Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		
					Macaroni with tomato Hake to the oven Panache of vegetables Fruit of season		Cocido soup cooked full Fruit of season Bread		
706 Kcal 28,9 Prot 18,5 Lip 103.3 Hc	11	682 Kcal 33,9 Prot 22,9 Lip 84 Hc	12	607 Kcal 23,2 Prot 27,2 Lip 66,6 Hc	13	554 Kcal 25,2 Prot 27,6 Lip 49.3 Hc	14	669 Kcal 42,8 Prot 20,3 Lip 77.7 Hc	15
Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Yogur sabor		Tallarines con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo		Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Crema de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo	
Rice with tomato Pork loin filet in sauce Vegetables and potato Fruit yogurt		Noodles with vegetables Tilapia in lemon sauce Panache of vegetables Fruit of season		Stewed chickpeas Potato omelette Lettuce salad Fruit of season		Pasta soup (Stars) Beef hamburger in sauce Broccoli sautéed con maize Fruit of season		Vegetables cream Chicken drumsticks fricassee Potatoes in dices Fruit of season	
606 Kcal 29 Prot 24,2 Lip 66,8 Hc	18	667 Kcal 35,2 Prot 30,7 Lip 65,3 Hc	19	695 Kcal 22,5 Prot 23,8 Lip 95,7 Hc	20	564 Kcal 19,7 Prot 16,2 Lip 81,2 Hc	21	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc	22
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Revuelto de champiñón Patatas panadera Fruta del tiempo		Arroz con tomate Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo		Lasaña casera de ternera Crema de puerro Yogur sabor Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
**Espaguetis a la marinera Gammon in sauce Mushroom and carrot Fruit of season		Stewed lentils Scrambled eggs with mushrooms Roasted sliced potatoes Fruit of season		Rice with tomato **Fletán a la romana **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season		Lasaña housekeeper of veal Potato and leek cream Fruit yogurt Bread		Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	
441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51,6 Hc	25	596 Kcal 26,2 Prot 30,8 Lip 53,4 Hc	26	643 Kcal 22,1 Prot 28,2 Lip 142,4 Hc	27	659 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79,1 Hc	28	629 Kcal 41,2 Prot 29,9 Lip 47 Hc	29
Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar		Alubias blancas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo		Crema de judías verdes Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo	
Potatoes with fish omelette Lettuce salad with tomato Fruit of season		Soup pot Beef & pork meatballs in sauce Sautéed of potato, carrot and mushroom Peach in syrop		White kidney beans Croquettes and small pies Lettuce salad Fruit of season		Spiral pasta with tomato and spanish sausage Hake loin with leek sauce Varied vegetables		Cream of green beans Roasted chicken leg quarters Roasted sliced potatoes Fruit of season	

Legendas:

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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.

