



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
397 Kcal 8 Prot 7,2 Lip 73.7 Hc <b>7</b>	634 Kcal 24 Prot 28,2 Lip 70.1 Hc <b>8</b>	580 Kcal 24,5 Prot 26,9 Lip 62.7 Hc <b>9</b>	597 Kcal 45 Prot 25,2 Lip 45.6 Hc <b>10</b>	573 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 69.6 Hc <b>11</b>
Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo
**Arroz caldoso de verduras hake fillet in tomato sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Potato and leek cream Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit of season	Stewed lentils Potato omelette **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Soup pot Roasted chicken leg quarters Panache of vegetables Fruit yogurt	**Espirales de colores al ajillo **Filete de gallo a la romana Salad of lettuce and corn Fruit of season
648 Kcal 21 Prot 35 Lip 61.3 Hc <b>14</b>	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63.7 Hc <b>15</b>	600 Kcal 28,4 Prot 25,3 Lip 64.1 Hc <b>16</b>	536 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 63.6 Hc <b>17</b>	603 Kcal 28,9 Prot 29,2 Lip 66.1 Hc <b>18</b>
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo
**Ensalada de huevo, patata y atún Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit yogurt	cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	Stewed vegetables Roasted pork loin filet Pilaf rice Fruit of season	Penne pasta with vegetables Hake to the oven Lettuce salad Fruit of season	White kidney beans with spanish sausage Fried eggs ratatouille manchego Fruit of season
619 Kcal 25,3 Prot 23,4 Lip 73.4 Hc <b>21</b>	658 Kcal 33,7 Prot 32,5 Lip 67.1 Hc <b>22</b>	693 Kcal 29,8 Prot 27,7 Lip 79.9 Hc <b>23</b>	558 Kcal 37,2 Prot 28,4 Lip 36.7 Hc <b>24</b>	571 Kcal 33,2 Prot 13,1 Lip 78.8 Hc <b>25</b>
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Coditos con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zummo de frutas
Courgette cream Fillet hake roman Roasted sliced potatoes Fruit of season	**Alubias pintas con arroz integral Scrambled eggs with ham york **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Macaroni shells with tomato Beef meatballs in sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Varied salad Fruit of season	Three delights rice Cod in vizcaina sauce Salad of lettuce and corn Fruit juice
561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80.9 Hc <b>28</b>	634 Kcal 35,8 Prot 26,4 Lip 65.9 Hc <b>29</b>	585 Kcal 26,4 Prot 22,1 Lip 67.5 Hc <b>30</b>		
Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		
Stewed potatoes Eggs breaded in bechamel sauce Varied salad Fruit yogurt	Stewed lentils Lacón with oil and paprika Cachelos Fruit of season	Spaghetti carbonara **ventresca de merluza a la provenzal Lettuce salad with tomato Fruit of season		

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.

