



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc 1	603 Kcal 27,5 Prot 32,6 Lip 71.1 Hc 2
			Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
			cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	Green beans with tomato Beef stew with couscous Fruit of season Bread
548 Kcal 24,9 Prot 10,2 Lip 87.2 Hc 5	556 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 88.5 Hc 6	422 Kcal 23,3 Prot 19,7 Lip 38,1 Hc 7	525 Kcal 40,6 Prot 21 Lip 41.6 Hc 8	630 Kcal 26,2 Prot 31 Lip 63.4 Hc 9
Arroz tres delicias Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Three delights rice **Dados de rosada al horno Lettuce salad Fruit of season	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan Vegetables cream Lasaña housekeeper of veal Fruit of season Bread	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo **Judías blancas con calabaza y patata Hake in vasca sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks in sauce **Salteado de patata y champiñón Peach in syrop	Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Fideua of tuna Fried eggs Sauteed courgette Fruit of season
	416 Kcal 19,5 Prot 15 Lip 52.6 Hc 13	587 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 61,9 Hc 14	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc 15	509 Kcal 32 Prot 9 Lip 74.1 Hc 16
	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Stewed lentils **Tortilla francesa de jamón york **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit yogurt	Crema de espinacas con queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo **Crema de espinacas con queso Chicken dice Steamed potatoes Fruit of season	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Macaroni with tomato Baked Pout **Ensalada de lechuga y manzana Fruit of season
982 Kcal 26,2 Prot 22,2 Lip 82.9 Hc 19	775 Kcal 24,4 Prot 37,8 Lip 93.2 Hc 20	462 Kcal 15,3 Prot 20,9 Lip 52,3 Hc 21	557 Kcal 25,2 Prot 27,7 Lip 50.2 Hc 22	543 Kcal 19 Prot 22,8 Lip 66.1 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Rice with vegetables Roasted pork loin filet Lettuce salad Flan	Tallarines con verduras Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Noodles with vegetables **Empanada casera de atún **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Crema de hummus Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo It cremates of hummus potato omelette with zucchini Mushroom to garlic Fruit of season	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pasta soup (Stars) Beef hamburger in sauce Broccoli sautéed con maíz Fruit of season	Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Potatoes with chicken Hake delights Varied salad Fruit of season
645 Kcal 28,3 Prot 27,5 Lip 70 Hc 26	608 Kcal 29,5 Prot 23,7 Lip 78.5 Hc 27	597 Kcal 12,4 Prot 24,9 Lip 80,3 Hc 28	704 Kcal 27,3 Prot 18,6 Lip 105.7 Hc 29	618 Kcal 28,7 Prot 23,7 Lip 71.5 Hc 30
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo **Espaguetis a la marinera Gammon in sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral **Alubias pintas con arroz integral Scrambled eggs with ham york Fruit of season whole wheat	Crema de verduras Pollo Kentucky Ensalada de col Fruta del tiempo Vegetables cream Chicken Kentucky **Ensalada de col Fruit of season	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Rice with tomato Hake in green sauce **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Cocido completo Sopa de cocido Gelatina de sabores Pan cooked full Cocido soup Flavored gelatin Bread

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.L.

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.