



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	538 Kcal 22 Prot 22,8 Lip 59.1 Hc <b>3</b>	592 Kcal 27,6 Prot 32 Lip 44.3 Hc <b>4</b>	512 Kcal 21,9 Prot 22,9 Lip 121.7 Hc <b>5</b>	643 Kcal 33,5 Prot 21,8 Lip 76.9 Hc <b>6</b>
	Patatas con verdura Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo
	Stewed potatoes **Abadejo a la romana Salad of lettuce and corn Fruit of season	Green beans with potatoes lemon chicken fillet Roasted sliced potatoes Fruit of season	White kidney beans omelette Lettuce salad Fruit of season	Spiral pasta with tomato and spanish sausage Hake to the oven Varied vegetables
817 Kcal 29 Prot 31,7 Lip 102.5 Hc <b>9</b>	604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62.6 Hc <b>10</b>	635 Kcal 33 Prot 18,5 Lip 82.5 Hc <b>11</b>	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc <b>12</b>	628 Kcal 31,3 Prot 43,1 Lip 65.7 Hc <b>13</b>
Arroz tres delicias Palometa con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Estofado de carne Patatas dado Yogur sabor
Three delights rice Halibut with tomato Jardinera of vegetables Fruit of season	Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Macaroni shells with tomato Chicken fillet in sauce Baked vegetables and potatoes Fruit of season	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	Carrot cream veal stew Potatoes in dices Fruit yogurt
703 Kcal 15,2 Prot 27,2 Lip 97.7 Hc <b>16</b>	528 Kcal 38,5 Prot 26,1 Lip 34 Hc <b>17</b>	681 Kcal 30,4 Prot 28,4 Lip 90.5 Hc <b>18</b>	524 Kcal 25,2 Prot 26,6 Lip 45.8 Hc <b>19</b>	650 Kcal 31,4 Prot 18 Lip 87.8 Hc <b>20</b>
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Sopa de picadillo Jamonicitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almibar	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo	Macarrones con tomate Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo
Rice with vegetables Floured squid Lettuce salad Fruit of season	Picadillo Soup Chicken drumsticks to garlic Mushroom to garlic Peach in syrup	Stewed light speckled kidney beans potato omelette with zucchini **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Stewed vegetables Roasted pork loin fillet Potatoes in dices Fruit of season	Macaroni with tomato **Filete de gallo en salsa verde Sautéed peas Fruit of season
541 Kcal 27,3 Prot 28 Lip 39.4 Hc <b>23</b>	568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56.3 Hc <b>24</b>	576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc <b>25</b>	636 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 71.6 Hc <b>26</b>	765 Kcal 14,9 Prot 26,2 Lip 116 Hc <b>27</b>
Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Postre de Fruta GoGo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo
Sauteed green beans Breaded chicken fillet brown rice with sautéed mushrooms **Postre de fruta GoGo	Stewed lentils omelette Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season	**Coditos con salsa de tomate y orégano fillet of whi ting in marinara sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt	Cocido soup cooked full Fruit of season whole wheat	Rice with tomato Croquettes and small pies Salad of lettuce and corn Fruit of season
630 Kcal 18,6 Prot 23,6 Lip 83.6 Hc <b>30</b>				
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Patatas panadera Fruta del tiempo				
Courgette cream Hake delights Roasted sliced potatoes 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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

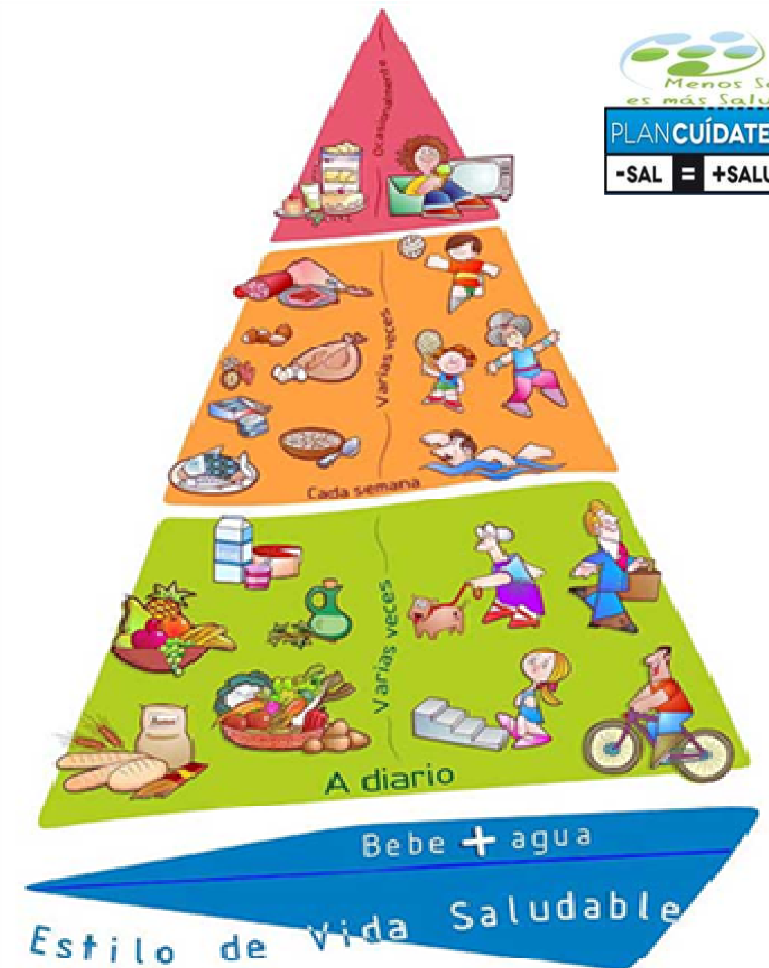
## ¿Y para cenar?

### 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.