

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	<b>454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc 3</b>	<b>635 Kcal 23,4 Prot 21,9 Lip 84,9 Hc 4</b>	<b>682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc 5</b>	<b>554 Kcal 20,1 Prot 21,7 Lip 72,7 Hc 6</b>
	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
	** <b>(DE)</b> Sopa de ave ** <b>(DE)</b> Cocido completo Fruit yogurt ** <b>(DE)</b> Pan sin alérgenos	** <b>(DE)</b> Espirales con tomate ** <b>(DE)</b> Merluza a la vasca Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	** <b>(DE)</b> Arroz con verduras ** <b>(DE)</b> Jamoncitos pollo asado en jugo ** <b>(DE)</b> Ensalada variada Fruit of season	** <b>(DE)</b> Judías blancas con verduras frescas ** <b>(DE)</b> Tortilla de patata ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season
<b>676 Kcal 29,8 Prot 24,9 Lip 82,7 Hc 9</b>	<b>517 Kcal 23,8 Prot 25,9 Lip 46.1 Hc 10</b>	<b>517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc 11</b>	<b>555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43,4 Hc 12</b>	<b>575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc 13</b>
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo
** <b>(DE)</b> Macarrones con tomate ** <b>(DE)</b> Albóndigas de ternera en salsa ** <b>(DE)</b> Jardinera de verduras Fruit of season	** <b>(DE)</b> Lentejas estofadas ** <b>(DE)</b> Tortilla francesa ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga cheese	** <b>(DE)</b> Verduras variadas rehogadas ** <b>(DE)</b> Filete merluza en salsa tomate y zanahoria ** <b>(DE)</b> Patatas al vapor	** <b>(DE)</b> Sopa de ave ** <b>(DE)</b> Trasero de pollo asado ** <b>(DE)</b> Brócoli salteado Fruit of season	** <b>(DE)</b> Patatas guisadas con verduras ** <b>(DE)</b> Caella a la andaluza ** <b>(DE)</b> Arroz pilaf Fruit of season
<b>606 Kcal 27,6 Prot 22,1 Lip 69,2 Hc 16</b>	<b>668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71,9 Hc 17</b>	<b>538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79,6 Hc 18</b>	<b>423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc 19</b>	<b>833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122,1 Hc 20</b>
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo
** <b>(DE)</b> Macarrones con verduras ** <b>(DE)</b> Cinta de lomo asada ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit of season	** <b>(DE)</b> Judías blancas con verduras frescas ** <b>(DE)</b> Ternera asada en su jugo ** <b>(DE)</b> Patatas dado Fruit yogurt	** <b>(DE)</b> Crema de champiñones ** <b>(DE)</b> Tortilla de patata ** <b>(DE)</b> Maíz salteado Fruit of season	** <b>(DE)</b> Sopa de ave ** <b>(DE)</b> Cocido completo Fruit of season ** <b>(DE)</b> Pan sin alérgenos	** <b>(DE)</b> Arroz y tomate ** <b>(DE)</b> Filete de gallo a la andaluza ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
<b>528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56,2 Hc 23</b>	<b>617 Kcal 23,7 Prot 21 Lip 80,3 Hc 24</b>	<b>505 Kcal 21,7 Prot 20,9 Lip 56,6 Hc 25</b>	<b>455 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44 Hc 26</b>	<b>633 Kcal 22,7 Prot 23 Lip 82,9 Hc 27</b>
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína Espirales salteados Fruta del tiempo
** <b>(DE)</b> Judías verdes con tomate ** <b>(DE)</b> Lacón con aceite y pimentón ** <b>(DE)</b> Cachelos Peach in syrop	** <b>(DE)</b> Espirales con salsa de tomate y orégano ** <b>(DE)</b> Merluza a la andaluza ** <b>(DE)</b> Ensalada variada	** <b>(DE)</b> Lentejas estofadas ** <b>(DE)</b> Tortilla francesa ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit of season	** <b>(DE)</b> Sopa de ave ** <b>(DE)</b> Jamoncitos pollo asado en jugo ** <b>(DE)</b> Salteado patata y zanah Fruit of season	** <b>(DE)</b> Patatas guisadas con verduras ** <b>(DE)</b> Merluza a la bilbaína ** <b>(DE)</b> Espirales salteados Fruit of season
<b>588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59,4 Hc 30</b>	<b>315 Kcal 6,4 Prot 15,4 Lip 33,2 Hc 31</b>			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo			
** <b>(DE)</b> Crema de verduras frescas ** <b>(DE)</b> Cinta de lomo asada ** <b>(DE)</b> Patatas panadera Flavored gelatin	** <b>(DE)</b> Alubias pintas con arroz integral ** <b>(DE)</b> Tortilla de patata ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga con tomate Fruit of season			

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

## Disfruta comiendo fruta.

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

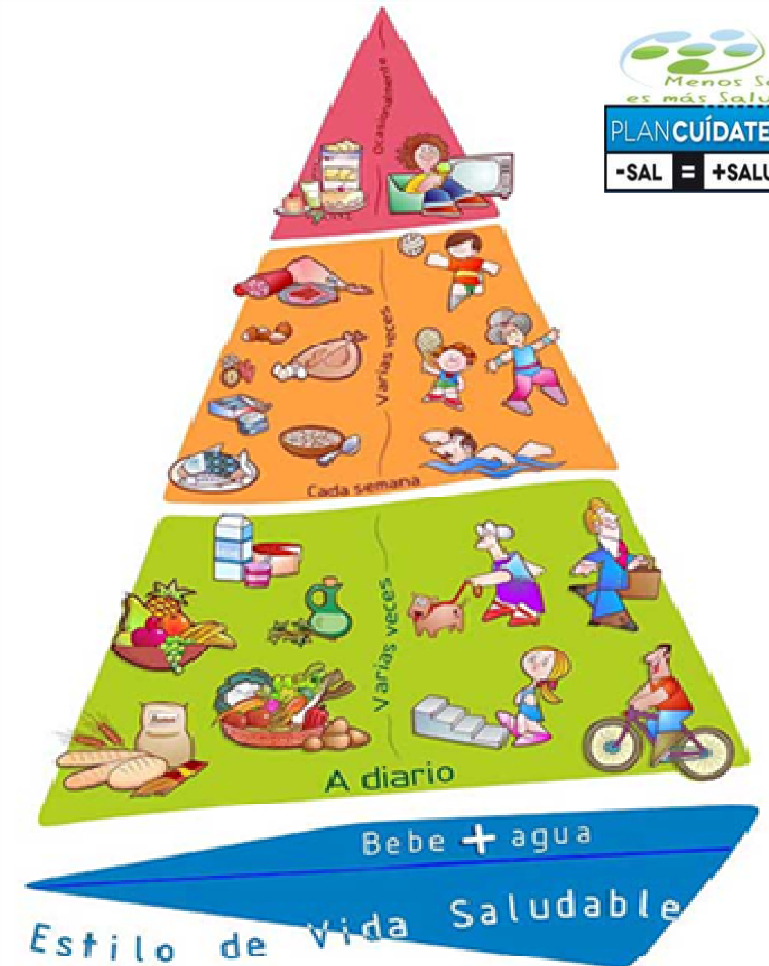
## ¿Y para cenar?

### 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.

