

| Lunes/Monday | Martes/Tuesday | Miércoles/Wednesday | Jueves/Thursday | Viernes/Friday |
|---|--|---|--|---|
| | 454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc 3 | 620 Kcal 19,5 Prot 19,3 Lip 91.8 Hc 4 | 682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89.5 Hc 5 | 554 Kcal 20,1 Prot 21,7 Lip 72.7 Hc 6 |
| | Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g 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 |
| | **DE) Sopa de ave s/g **DE) Cocido completo Fruit yogurt **DE) Pan sin alérgenos | **DE) Espirales con tomate s/g **DE) Merluza a la vasca Potatoes and green asparagus baked Fruit of season | **DE) Arroz con verduras **DE) Jamoncitos pollo asado en jugo **DE) Ensalada variada Fruit of season | **DE) Judías blancas con verduras frescas **DE) Tortilla de patata **DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season |
| 676 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 89.3 Hc 9 | 517 Kcal 23,8 Prot 25,9 Lip 46.1 Hc 10 | 517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc 11 | 554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc 12 | 575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc 13 |
| Macarrones con tomate s/g 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 s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo | Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo |
| **DE) Macarrones con tomate s/g **DE) Albóndigas de ternera en salsa **DE) Jardinera de verduras Fruit of season | **DE) Lentejas estofadas **DE) Tortilla francesa **DE) Ensalada de lechuga cheese | **DE) Verduras variadas rehogadas **DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria **DE) Patatas al vapor | **DE) Sopa de ave s/g **DE) Trasero de pollo asado **DE) Brócoli salteado Fruit of season | **DE) Patatas guisadas con verduras **DE) Caella a la andaluza **DE) Arroz pilaf Fruit of season |
| 606 Kcal 23,7 Prot 21,4 Lip 75.8 Hc 16 | 668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc 17 | 538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79.6 Hc 18 | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19 | 833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122.1 Hc 20 |
| Macarrones con verduras s/g 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 s/g 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 |
| **DE) Macarrones con verduras s/g **DE) Cinta de lomo asada **DE) Ensalada de lechuga Fruit of season | **DE) Judías blancas con verduras frescas **DE) Ternera asada en su jugo **DE) Patatas dado Fruit yogurt | **DE) Crema de champiñones **DE) Tortilla de patata **DE) Maíz salteado Fruit of season | **DE) Sopa de ave s/g **DE) Cocido completo Fruit of season **DE) Pan sin alérgenos | **DE) Arroz y tomate **DE) Filete de gallo a la andaluza **DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season |
| 528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56.2 Hc 23 | 618 Kcal 19,8 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc 24 | 505 Kcal 21,7 Prot 20,9 Lip 56.6 Hc 25 | 454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc 26 | 625 Kcal 20,7 Prot 21,6 Lip 86.2 Hc 27 |
| Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g 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 s/g 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 s/g Fruta del tiempo |
| **DE) Judías verdes con tomate **DE) Lacón con aceite y pimentón **DE) Cachelos Peach in syrop | **Espirales con salsa de tomate y orégano s/g **DE) Merluza a la andaluza **DE) Ensalada variada | **DE) Lentejas estofadas **DE) Tortilla francesa **DE) Ensalada de lechuga Fruit of season | **DE) Sopa de ave s/g **DE) Jamoncitos pollo asado en jugo **DE) Salteado patata y zanah Fruit of season | **DE) Patatas guisadas con verduras **DE) Merluza a la bilbaína **Espirales salteados s/g Fruit of season |
| 588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 30 | 315 Kcal 6,4 Prot 15,4 Lip 33.2 Hc 31 | | | |
| 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 | | | |
| **DE) Crema de verduras frescas **DE) Cinta de lomo asada **DE) Patatas panadera Flavored gelatin | **DE) Alubias pintas con arroz integral **DE) Tortilla de patata **DE) 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.

