

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc <b>3</b>	620 Kcal 19,5 Prot 19,3 Lip 91.8 Hc <b>4</b>	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89.5 Hc <b>5</b>	596 Kcal 31,6 Prot 26 Lip 63.5 Hc <b>6</b>
	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos  ** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Cocido completo Fruit yogurt ** <b>(DE)</b> Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Espirales con tomate s/g ** <b>(DE)</b> Merluza a la vasca Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Arroz con verduras ** <b>(DE)</b> Jamoncitos pollo asado en jugo ** <b>(DE)</b> Ensalada variada Fruit of season	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Judías blancas con verduras frescas ** <b>(DE)</b> Filete de cerdo al ajillo ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season
676 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 89.3 Hc <b>9</b>	636 Kcal 32,8 Prot 26,6 Lip 63.7 Hc <b>10</b>	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc <b>11</b>	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc <b>12</b>	575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc <b>13</b>
Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Macarrones con tomate s/g ** <b>(DE)</b> Albóndigas de ternera en salsa ** <b>(DE)</b> Jardinera de verduras Fruit of season	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor  ** <b>(DE)</b> Lentejas estofadas ** <b>(DE)</b> Filete de pavo al limón ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit yogurt	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Verduras variadas rehogadas ** <b>(DE)</b> Filete merluza en salsa tomate y zanahoria ** <b>(DE)</b> Patatas al vapor	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Trasero de pollo asado ** <b>(DE)</b> Brócoli salteado Fruit of season	Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Patatas guisadas con verduras ** <b>(DE)</b> Caella a la andaluza ** <b>(DE)</b> Arroz pilaf Fruit of season
606 Kcal 23,7 Prot 21,4 Lip 75.8 Hc <b>16</b>	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc <b>17</b>	592 Kcal 23,8 Prot 21,2 Lip 74.2 Hc <b>18</b>	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc <b>19</b>	833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122.1 Hc <b>20</b>
Macarrones con verduras s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Macarrones con verduras s/g ** <b>(DE)</b> Cinta de lomo asada ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit of season	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor  ** <b>(DE)</b> Judías blancas con verduras frescas ** <b>(DE)</b> Ternera asada en su jugo ** <b>(DE)</b> Patatas dado Fruit yogurt	Crema de champiñones Filete de pavo en salsa Maíz salteado Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Crema de champiñones ** <b>(DE)</b> Filete de pavo en salsa ** <b>(DE)</b> Maíz salteado Fruit of season	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  ** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Cocido completo Fruit of season ** <b>(DE)</b> Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  ** <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
528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56.2 Hc <b>23</b>	618 Kcal 19,8 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc <b>24</b>	584 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 55.3 Hc <b>25</b>	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc <b>26</b>	625 Kcal 20,7 Prot 21,6 Lip 86.2 Hc <b>27</b>
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar  ** <b>(DE)</b> Judías verdes con tomate ** <b>(DE)</b> Lacón con aceite y pimentón ** <b>(DE)</b> Cachelos Peach in syrop	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo  **Espirales con salsa de tomate y orégano s/g ** <b>(DE)</b> Merluza a la andaluza ** <b>(DE)</b> Ensalada variada	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Lentejas estofadas ** <b>(DE)</b> Filete de cerdo al ajillo ** <b>(DE)</b> Ensalada de lechuga Fruit of season	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Sopa de ave s/g ** <b>(DE)</b> Jamoncitos pollo asado en jugo ** <b>(DE)</b> Salteado patata y zanah Fruit of season	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína Espirales salteados s/g Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Patatas guisadas con verduras ** <b>(DE)</b> Merluza a la bilbaína **Espirales salteados s/g Fruit of season
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc <b>30</b>	519 Kcal 22,5 Prot 32,1 Lip 31.8 Hc <b>31</b>			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores  ** <b>(DE)</b> Crema de verduras frescas ** <b>(DE)</b> Cinta de lomo asada ** <b>(DE)</b> Patatas panadera Flavored gelatin	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo  ** <b>(DE)</b> Alubias pintas con arroz integral ** <b>(DE)</b> Hamburguesa de ternera en salsa ** <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.

