

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	494 Kcal 28,8 Prot 36,9 Lip 49,3 Hc 3	635 Kcal 23,4 Prot 21,9 Lip 84,9 Hc 4	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc 5	411 Kcal 8,9 Prot 17,8 Lip 48,5 Hc 6
	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Yogur sabor ** (DE) Sopa de ave ** (DE) Ragut de ternera ** (DE) Patatas al vapor Fruit yogurt	Espirales con tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo ** (DE) Espirales con tomate ** (DE) 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 ** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Jamoncitos pollo asado en jugo ** (DE) Ensalada variada Fruit of season	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo ** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season
676 Kcal 29,8 Prot 24,9 Lip 82,7 Hc 9	508 Kcal 14,5 Prot 21,3 Lip 51,1 Hc 10	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc 11	555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43,4 Hc 12	575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc 13
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo ** (DE) Macarrones con tomate ** (DE) Albóndigas de ternera en salsa ** (DE) Jardinera de verduras Fruit of season	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito ** (DE) Crema de calabacín ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga cheese	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo ** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria ** (DE) Patatas al vapor	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo ** (DE) Sopa de ave ** (DE) Trasero de pollo asado ** (DE) Brócoli salteado Fruit of season	Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo ** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Caella a la andaluza ** (DE) Arroz pilaf Fruit of season
606 Kcal 27,6 Prot 22,1 Lip 69,2 Hc 16	515 Kcal 32,2 Prot 22,2 Lip 45 Hc 17	538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79,6 Hc 18	662 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58 Hc 19	833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122,1 Hc 20
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo ** (DE) Macarrones con verduras ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	Pisto de verduras Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor ** (DE) Pisto de verduras ** (DE) Ternera asada en su jugo ** (DE) Patatas dado Fruit yogurt	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo ** (DE) Crema de champiñones ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Maíz salteado Fruit of season	Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo ** (DE) Sopa de ave ** (DE) Magro con tomate y verduras ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season	Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo ** (DE) Arroz y tomate ** (DE) Filete de gallo a la andaluza ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
433 Kcal 17,1 Prot 20,2 Lip 45,9 Hc 23	617 Kcal 23,7 Prot 21 Lip 80,3 Hc 24	485 Kcal 12,3 Prot 16,1 Lip 59,1 Hc 25	455 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44 Hc 26	633 Kcal 22,7 Prot 23 Lip 82,9 Hc 27
Pisto de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar ** (DE) Pisto de verduras ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Cachelos Peach in syrop	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo ** (DE) Espirales con salsa de tomate y orégano ** (DE) Merluza a la andaluza ** (DE) Ensalada variada	Crema de puerros Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo ** (DE) Crema de puerros ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo ** (DE) Sopa de ave ** (DE) Jamoncitos pollo asado en jugo ** (DE) Salteado patata y zanah Fruit of season	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína Espirales salteados Fruta del tiempo ** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Merluza a la bilbaína ** (DE) Espirales salteados Fruit of season
563 Kcal 24,3 Prot 28 Lip 52,5 Hc 30	409 Kcal 8,9 Prot 17,7 Lip 48 Hc 31			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo ** (DE) Crema de verduras frescas ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Patatas panadera Fruit of season	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo ** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (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

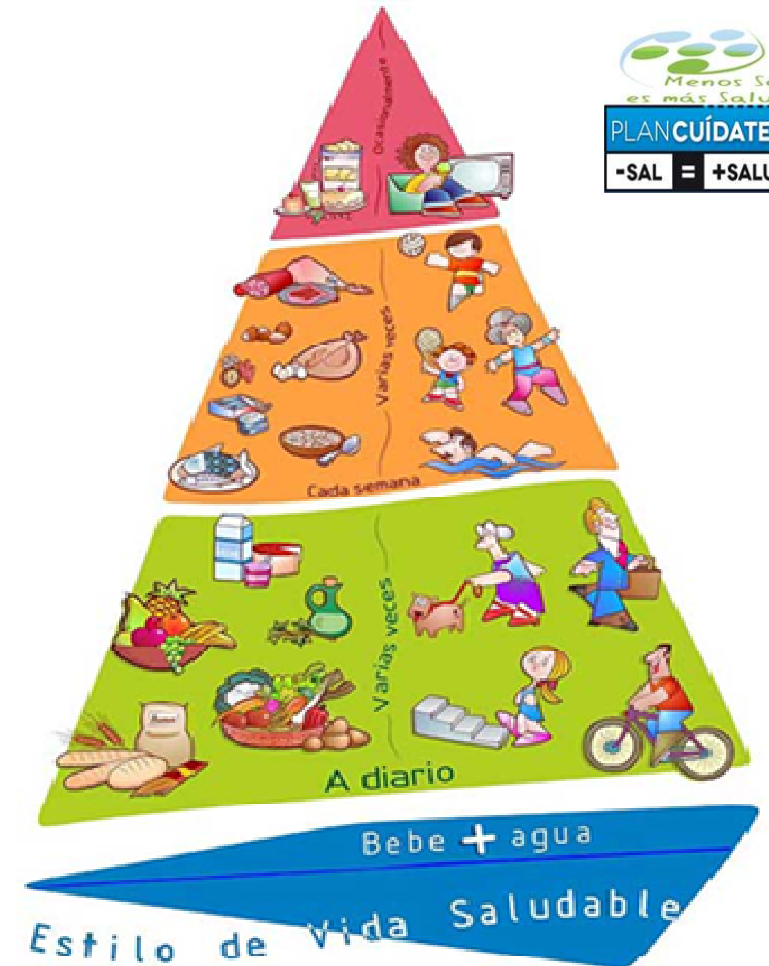
¿Y para cenar?

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.

