

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 3	669 Kcal 31,7 Prot 21,4 Lip 86.8 Hc 4	670 Kcal 16,2 Prot 25,1 Lip 93.5 Hc 5	554 Kcal 21,3 Prot 26 Lip 65.2 Hc 6
	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan Cocido soup cooked full Fruit yogurt Bread	Espirales con salsa de tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo **Espirales con salsa de tomate Hake in vasca sauce Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Three delights rice Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	Puré de alubias blancas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo White kidney beans mashed Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season
734 Kcal 31,4 Prot 28,3 Lip 87.1 Hc 9	410 Kcal 21,5 Prot 20,1 Lip 38.6 Hc 10	278 Kcal 7,4 Prot 1,3 Lip 58.6 Hc 11	517 Kcal 31,9 Prot 20,7 Lip 48.4 Hc 12	610 Kcal 28,4 Prot 20,8 Lip 75 Hc 13
Coditos con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Macaroni shells with tomato Beef meatballs in sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	Lentejas guisadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Quesito Stewed lentils **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad cheese	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan Vegetables cream Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season	Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Soup pot Chicken filet in sauce Sauteed peas Fruit of season	Patatas estofadas en puré Caella empanada Arroz pilaf Fruta del tiempo **Patatas estofadas en puré breaded caella Pilaf rice Fruit of season
650 Kcal 20,9 Prot 30,2 Lip 73 Hc 16	626 Kcal 40,9 Prot 25,6 Lip 63.2 Hc 17	531 Kcal 15,3 Prot 24 Lip 63.2 Hc 18	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 19	739 Kcal 24,6 Prot 27,1 Lip 97.1 Hc 20
Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Penne pasta with vegetables Frankfurt sausages Lettuce salad Fruit of season	Puré de alubias blancas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor White kidney beans mashed Roasted beef in its sauce Potatoes in dices Fruit yogurt	Crema de champiñón Tortilla de patata Queso Fruta del tiempo Mushroom cream Potato omelette Cheese Fruit of season	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	Arroz con tomate Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Rice with tomato **Filete de gallo a la romana **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
447 Kcal 19,4 Prot 19,7 Lip 46.8 Hc 23	612 Kcal 27,1 Prot 14,5 Lip 91.1 Hc 24	505 Kcal 22,7 Prot 22,9 Lip 54.6 Hc 25	591 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 56.4 Hc 26	613 Kcal 26,5 Prot 24,7 Lip 70.9 Hc 27
Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Cream of green beans Lacón with oil and paprika Cachelos Peach in syrup	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo **Coditos con salsa de tomate y orégano **Dados de rosada al horno Varied salad Fruit of season	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Stewed lentils omelette Lettuce salad Fruit of season	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sauteed of potato, carrot and mushroom Fruit of season	Patatas estofadas en puré Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo **Patatas estofadas en puré Fillet hake bilbaina Sauteed spirals Fruit of season
651 Kcal 25,3 Prot 24,7 Lip 81.4 Hc 30	525 Kcal 21,6 Prot 25,5 Lip 64.2 Hc 31			
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Vegetables cream Roasted pork loin filet Roasted sliced potatoes Flavored gelatin	Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Light speckled kidney beans mashed Potato omelette Lettuce salad with tomato 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

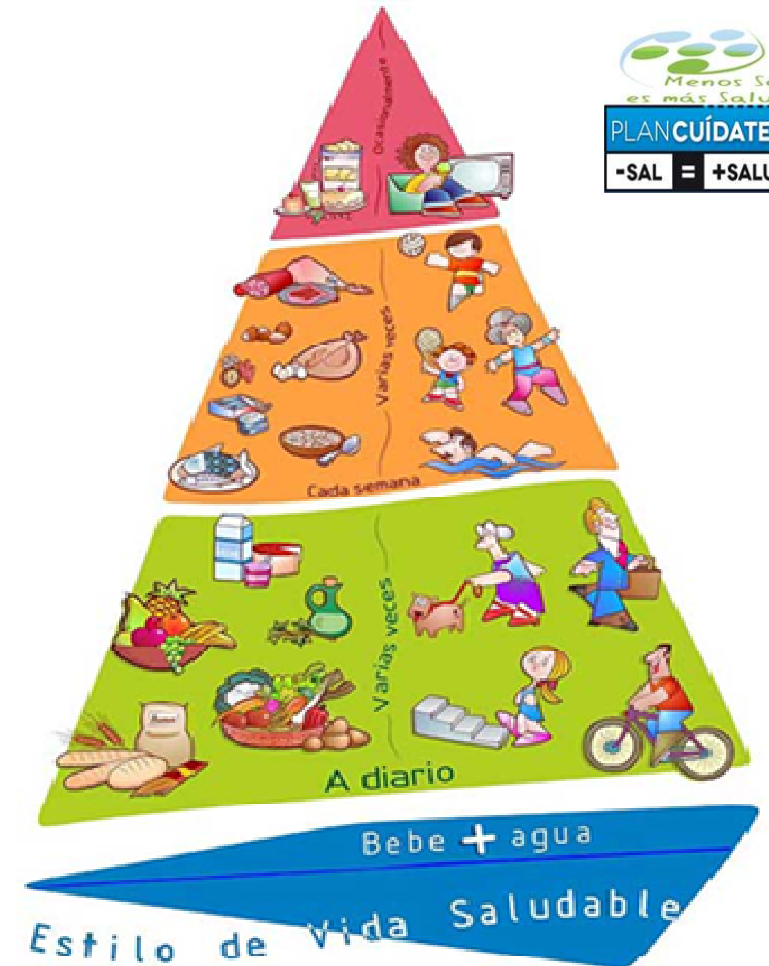
¿Y para cenar?

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.

