

| Lunes/Monday   |                                      | Martes/Tuesday  |                                     | Miércoles/Wednesday   |                                   | Jueves/Thursday  |                                   | Viernes/Friday  |  |   |                                     |    |                                     |    |                                     |    |                                      |    |                                     |    |
|--|--------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|----|-------------------------------------|----|-------------------------------------|----|--------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| 2  | 887 Kcal 29,8 Prot 29,5 Lip 108.3 Hc | 3   | 894 Kcal 33,4 Prot 46,2 Lip 78.6 Hc | 4   | 598 Kcal 39 Prot 15,1 Lip 74.7 Hc | 5  | 901 Kcal 51,8 Prot 37 Lip 81.5 Hc | 6   |  |   |                                     |    |                                     |    |                                     |    |                                      |    |                                     |    |
| <p><b>Espaguetis carbonara 5,7,12,14</b><br/>Delicias de merluza 1,7<br/><b>Ensalada de lechuga y maiz Flan 12 - Pan 7,14</b></p> <p>Carbonara spaghetti<br/>Hake delights<br/>Lettuce and corn salad<br/>Flan - Bread</p>   |                                      | <p><b>Lentejas con chorizo 12,14</b><br/><b>Tortilla de patata con bonito 1,5</b><br/><b>Ensalada de lechuga con tomate</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Lentils with spanish sausage<br/>Potato and tuna omelette<br/>Lettuce and tomato salad<br/>Natural fruit - Bread</p> |                                     | <p><b>Sopa de pollo con pasta 7,14</b><br/><b>Ternera asada en su jugo 7</b><br/><b>Puré de patatas 12,13,14</b><br/><b>Yogur sabor 12 - Pan 7,14</b></p> <p>Chicken soup with pasta<br/>Roasted beef in its sauce<br/>Mash potatoes<br/>Fruit yogurt - Bread</p>                                 |                                   | <p><b>Garbanzos guisados 7,12,14</b><br/><b>Salmón al horno 1</b><br/><b>Verduras y patatas al horno</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Stewed chickpeas<br/>Baked salmon<br/>Baked vegetables and potatoes<br/>Natural fruit - Bread</p>                      |                                   | <p>614 Kcal 25,3 Prot 30,9 Lip 58.1 Hc</p>  |  | 9   | 776 Kcal 34,2 Prot 20,8 Lip 84.2 Hc | 10 | 876 Kcal 27 Prot 20,4 Lip 122.5 Hc  | 11 | 698 Kcal 41,4 Prot 23,1 Lip 86.4 Hc | 12 | 888 Kcal 29,5 Prot 36,7 Lip 113.9 Hc | 13 |                                     |    |
| <p><b>Crema de verduras 14</b><br/><b>Albóndigas de ternera en salsa 13,14</b><br/><b>Champiñón salteado</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Vegetables cream<br/>Beef meatballs in sauce<br/>Sautéed mushroom<br/>Natural fruit - Bread</p>  |                                      | <p><b>Sopa de cocido 7,12,14</b><br/><b>Cocido completo 12,14</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Cocido soup<br/>Complete cocido<br/>Natural fruit - Bread</p>  |                                     | <p><b>Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14</b><br/><b>Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14</b><br/><b>Ensalada variada</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Noodles with tomato and spanish sausage<br/>Breaded eggs in bechamel<br/>Varied salad<br/>Natural fruit - Bread</p> |                                   | <p><b>Alubias blancas estofadas 7,14</b><br/><b>Abadejo con salsa provenzal 1,5,7</b><br/><b>Patatas al vapor</b><br/><b>Yogur sabor 12 - Pan 7,14</b></p> <p>Stewed white kidney beans<br/>Codfish with provenzal sauce<br/>Steamed potatoes<br/>Fruit yogurt - Bread</p> |                                   | <p><b>Paella mixta 1,2,8,13,14</b><br/><b>Jamón y queso empanado 5,7,12,14</b><br/><b>Ensalada de lechuga</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Mixed paella<br/>Breaded ham and cheese<br/>Lettuce salad<br/>Natural fruit - Bread</p>  |  | <p>859 Kcal 25,7 Prot 31,3 Lip 116.9 Hc</p> |                                     | 16 | 829 Kcal 34,6 Prot 41,6 Lip 75.7 Hc | 17 | 754 Kcal 37,8 Prot 25,1 Lip 82.6 Hc | 18 | 694 Kcal 45,6 Prot 29,5 Lip 55.9 Hc  | 19 | 658 Kcal 32,8 Prot 36,7 Lip 87.6 Hc | 20 |
| <p><b>-LIMONADA-</b><br/><b>Coditos boloñesa 7,13,14</b><br/><b>Rabas empanadas 1,7,8</b><br/><b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p><b>-LEMONADE-</b><br/>Bolognese macaroni shells<br/>Breaded squid<br/>Lettuce and carrot salad<br/>Natural fruit - Bread</p> |                                      | <p><b>Patatas con magro 12,14</b><br/><b>Huevos fritos 5</b><br/><b>Pisto manchego</b><br/><b>Yogur sabor 12 - Pan 7,14</b></p> <p>Potatoes with loin<br/>Fried eggs<br/>Manchego ratatouille<br/>Fruit yogurt - Bread</p>  |                                     | <p><b>Lentejas guisadas 12,14</b><br/><b>Merluza en salsa verde 1,7</b><br/><b>Guisantes salteados</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Stewed lentils<br/>Hake in green sauce<br/>Sautéed peas<br/>Natural fruit - Bread</p>   |                                   | <p><b>Sopa de puchero 7,12,14</b><br/><b>Jamonicitos de pollo en salsa 7</b><br/><b>Calabacín salteado</b><br/><b>Quesito 12 - Pan 7,14</b></p> <p>Soup pot<br/>Chicken drumsticks in sauce<br/>Sautéed courgette<br/>Cheese - Bread</p>                                   |                                   | <p><b>Crema de puerro 13,14</b><br/><b>Estofado de carne</b><br/><b>Verduras y patata</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Leek cream<br/>Meat stew<br/>Vegetables and potato<br/>Natural fruit - Bread</p>   |  | <p>794 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126.1 Hc</p> |                                     | 23 | 664 Kcal 30,8 Prot 33,5 Lip 56.2 Hc | 24 | 776 Kcal 34,2 Prot 20,8 Lip 84.2 Hc | 25 | 795 Kcal 26,4 Prot 33,1 Lip 97.2 Hc  | 26 | 715 Kcal 37,8 Prot 24,7 Lip 84.9 Hc | 27 |
| <p><b>Arroz tres delicias 5,12,14</b><br/><b>Merluza a la romana 1,5,7</b><br/><b>Verduras variadas</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Three delights rice<br/>Floured hake<br/>Varied vegetables<br/>Natural fruit - Bread</p>  |                                      | <p><b>Judías verdes rehogadas</b><br/><b>Cinta de lomo a la plancha</b><br/><b>Potatas panadera</b><br/><b>Danonino Petitdino 12 - Pan 7,14</b></p> <p>Sautéed green beans<br/>Grilled pork loin filet<br/>Roasted sliced potatoes<br/>Danonino Petitdino - Bread</p>                       |                                     | <p><b>Sopa de cocido 7,12,14</b><br/><b>Cocido completo 12,14</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Cocido soup<br/>Complete cocido<br/>Natural fruit - Bread</p>  |                                   | <p><b>Espirales con tomate y atún 1,7</b><br/><b>Tortilla de patata 5</b><br/><b>Ensalada de lechuga</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Spirals with tomato and tuna<br/>Potato omelette<br/>Lettuce salad<br/>Natural fruit - Bread</p>                       |                                   | <p><b>Alubias pintas guisadas 7,12,14</b><br/><b>Filete de pavo al limón 7</b><br/><b>Ensalada de lechuga con tomate</b><br/><b>Fruta natural - Pan 7,14</b></p> <p>Stewed light speckled kidney beans<br/>Turkey filet with lemon<br/>Lettuce and tomato salad<br/>Natural fruit - Bread</p> |  | <p>30</p>                                   |                                     |    |                                     |    |                                     |    |                                      |    |                                     |    |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

**Alérgenos:**

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos      |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets     |
| 3. Apio       | 10. Altramuces   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

**¡Come sano y muévete!**

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](http://www.alcesa.es)

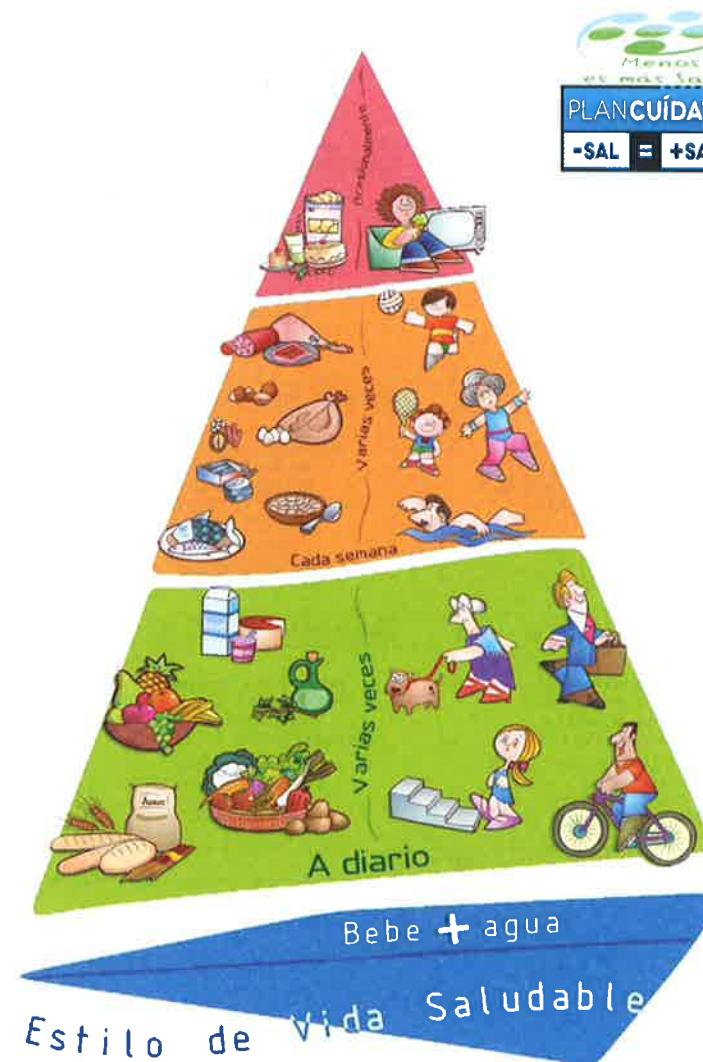
## ¿Y para cenar?

### 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.