

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			1 754 Kcal 37,8 Prot 25,1 Lip 82.6 Hc	2 658 Kcal 32,8 Prot 36,7 Lip 87.6 Hc
			Lentejas guisadas 7,12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed lentils Hake in green sauce Sauteed peas Natural fruit - Bread	Crema de puerro 13,14 Estofado de carne Verduritas y patata Fruta natural - Pan 5,7,14 Leek cream Meat stew Vegetables and potato Natural fruit - Bread
794 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126.1 Hc	6 753 Kcal 32,3 Prot 19,2 Lip 84.2 Hc	7 1690 Kcal 90,6 Prot 59,2 Lip 189.2 Hc	8	9 792 Kcal 26 Prot 33 Lip 96.8 Hc
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Three delights rice Floured hake Varied vegetables Natural fruit - Bread	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Natural fruit - Bread	Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo a la plancha 14 Patatas panadera Danonino Petitdino 12 - Pan 5,7,14 Sauteed green beans Grilled pork loin filet Roasted sliced potatoes Danonino Petitdino - Bread		Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almíbar - Pan 5,7,14 Spirals with tomato and tuna Potato omelette Lettuce salad Peach in syrup - Bread
712 Kcal 29,2 Prot 27,4 Lip 86.5 Hc	13 1011 Kcal 31,1 Prot 42,1 Lip 127.6 Hc	14 849 Kcal 30,6 Prot 50,5 Lip 68.3 Hc	15 642 Kcal 36,2 Prot 14,2 Lip 83.8 Hc	16 747 Kcal 41,9 Prot 16,5 Lip 91.2 Hc
Crema de zanahorias con picatostes 5,7,12,13,14 Escalopines rebozados 5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Carrot cream with fried bread Floured pork filets Lettuce salad Natural fruit - Bread	Arroz con tomate Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Rice with tomato Fried eggs Fried potatoes Fruit yogurt - Bread	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Patatas dado Fruta natural - Pan 5,7,14 Picadillo soup Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Natural fruit - Bread	Lentejas con chorizo 12,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Jardinera de verduras Fruta natural - Pan 5,7,14 Lentils with spanish sausage Hake filet with leeks sauce Jardinera of vegetables Natural fruit - Bread	Macarrones con tomate 7 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Macaroni with tomato Grilled chicken filet Lettuce and corn salad Fruit yogurt - Bread
597 Kcal 22,4 Prot 17,6 Lip 83.4 Hc	20 677 Kcal 23,5 Prot 22,6 Lip 93.6 Hc	21 680 Kcal 25,7 Prot 30,3 Lip 83 Hc	22 772 Kcal 31,7 Prot 44,4 Lip 63.4 Hc	23 769 Kcal 42 Prot 26,7 Lip 87.7 Hc
-DEGUSTACIÓN DE PAN- Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 -BREAD TASTING- Potatoes with vegetables Floured codfish portion Lettuce salad Natural fruit - Bread	Espaguetis al ajillo 7 Salchichas frankfurt 7,14 Ketchup Fruta natural - Pan 5,7,14 Spaghetti to garlic Frankfurt sausages Ketchup Natural fruit - Bread	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed white kidney beans Potato omelette Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread	Menestra de verduras 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Stewed vegetables Beef mini hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread	Garbanzos con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Chickpeas with vegetables Breaded caella Varied salad Natural fruit - Bread
766 Kcal 30 Prot 26,7 Lip 87.2 Hc	27 766 Kcal 35,7 Prot 24,9 Lip 89.6 Hc	28 880 Kcal 27,5 Prot 36,5 Lip 111.8 Hc	29 803 Kcal 33 Prot 24,3 Lip 83.8 Hc	30
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Courgette and cheese cream Breaded pork filet Lettuce and corn salad Natural fruit - Bread	Lentejas guisadas 7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Stewed lentils Hake delights Sauteed broccoli with corn Fruit yogurt - Bread	Arroz con verduras 14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Fruta natural - Pan 5,7,14 Rice with vegetables Fried eggs Fried potatoes Natural fruit - Bread	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Cream profiteroles - Bread	

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, 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

¿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.