

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
				776 Kcal 46,2 Prot 27,9 Lip 83 Hc 1
				Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Champiñón salteado Fruta natural - Pan 5,7,14 Noodles with vegetables Chicken drumsticks to garlic Sauteed mushroom Natural fruit - Bread
553 Kcal 25,9 Prot 20,7 Lip 64.9 Hc 4	622 Kcal 26,3 Prot 14,2 Lip 92.8 Hc 5	6	7	8
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Patatas panadera Fruta natural - Pan 5,7,14 Chicken soup with noodles Pork loin filet in sauce Roasted sliced potatoes Natural fruit - Bread	Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Macaroni with tomato and ham Hake in marinara sauce Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread			
904 Kcal 24,5 Prot 34 Lip 120.9 Hc 11	719 Kcal 25,8 Prot 27,2 Lip 97 Hc 12	935 Kcal 29,3 Prot 25,2 Lip 145.4 Hc 13	692 Kcal 48,2 Prot 23,9 Lip 67.3 Hc 14	1375 Kcal 58,4 Prot 38,4 Lip 197.1 Hc 15
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Bolognese spaghetti Croquettes and small pies Lettuce salad Natural fruit - Bread	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed white kidney beans Potato omelette Manchego ratatouille Natural fruit - Bread	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 - Pan 5,7,14 Rice with tomato Hake in basque sauce Vichy carrot Flavors jelly - Bread	Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta natural - Pan 5,7,14 Sauteed green beans Roasted chicken leg quarters Sauteed spirals Natural fruit - Bread	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread
531 Kcal 17,7 Prot 22,9 Lip 59 Hc 18	459 Kcal 21,3 Prot 10,4 Lip 69.8 Hc 19	528 Kcal 28,6 Prot 18,4 Lip 63.9 Hc 20	5062 Kcal 37 Prot 40 Lip 1149.9 Hc 21	747 Kcal 28,2 Prot 41,9 Lip 64 Hc 22
Patatas estofadas 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Quesito 12 - Pan 5,7,14 Stewed potatoes Omelette Lettuce salad Cheese - Bread	Lentejas con chorizo 12,14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Lentils with spanish sausage Cuttlefish hamburger Varied salad Natural fruit - Bread	Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Chicken soup with pasta Roasted pork loin filet Sauteed peas Natural fruit - Bread	Coditos con tomate 7 Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Patatas chips Dulce 5,7,12,14 - Bolsa sorpresa Refrescos - Pan 5,7,14 Macaroni shells with tomato Ham and cheese pizza - Chips potatoes Candies - Surprise bag Soft drinks - Bread	Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed vegetables Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Natural fruit - Bread
25	26	27	28	29

Legendas:
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.