

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p>717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90,8 Hc 2</p> <p>Lechugas eschudadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14</p> <p>Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Fruit yogurt - Bread</p>	<p>716 Kcal 25,1 Prot 24,2 Lip 81,4 Hc 3</p> <p>Patatas con pollo 14 Rodaja de merluza al hueso 1,5,2,12 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Poistoes with chicken Slice of hake to the egg Lettuce and corn salad Natural fruit - Bread</p>	<p>658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 4</p> <p>Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14</p> <p>Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread</p>	<p>965 Kcal 52 Prot 36,4 Lip 105,1 Hc 5</p> <p>Macarrones con tomate y chorizo 7,12,14 Jamón y queso empanado 5,7,14 Panache de verduras 14 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Macaroni with tomato and spanish sausage Chicken drmssticks fricassee Panache of vegetables Natural fruit - Bread</p>	<p>620 Kcal 15,2 Prot 27,4 Lip 75 Hc 6</p> <p>Crema de verduras 13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada verduras 13 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Vegetables cream Breaded ham and cheese Varied salad Natural fruit - Bread</p>
<p>790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70,8 Hc 9</p> <p>Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Chicken soup with noodles Beef hamburger in sauce Jardinera of vegetables Natural fruit - Bread</p>	<p>759 Kcal 46,3 Prot 24,5 Lip 97,6 Hc 10</p> <p>Alubias pintas con verduras 7,14 Cañita empanada 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Light speckled kidney beans with vegetables Breaded cañita Lettuce salad Natural fruit - Bread</p>	<p>111 Kcal 2,3 Prot 3,8 Lip 16,2 Hc 11</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA</p>		<p>12</p>
<p>717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc 16</p> <p>Crema de Champignon 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Mushroom cream Chicken in dices Varied vegetables Natural fruit - Bread</p>	<p>1001 Kcal 41,9 Prot 43,2 Lip 106,1 Hc 17</p> <p>Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almíbar - Pan 5,7,14</p> <p>Carbonara spaghetti Hake delights Lettuce salad Peach in syrup - Bread</p>	<p>701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89,3 Hc 18</p> <p>Gambanzos guisados 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Stewed chickpeas Potato omelette Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread</p>	<p>576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc 19</p> <p>Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Pure de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 - Pan 7</p> <p>Chicken soup with pasta Roasted beef in its sauce Mash potatoes Fruit yogurt - Bread</p>	<p>698 Kcal 40,5 Prot 25,3 Lip 79 Hc 20</p> <p>Lechugas con chorizo 12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Lentils with spanish sausage Baked salmon Baked vegetables and potatoes Natural fruit - Bread</p>
<p>830 Kcal 24 Prot 24,8 Lip 121,8 Hc 23</p> <p>Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Noodles with tomato and spanish sausage Breaded eggs in bechamel with pepper sauce Lettuce salad Natural fruit - Bread</p>	<p>763 Kcal 40,1 Prot 30,5 Lip 89,3 Hc 24</p> <p>Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Jamón asado a la manzana 7 Pure de manzana 14 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>White kidney beans with spanish sausage Roasted ham to apple Apple mashed Natural fruit - Bread</p>	<p>568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc 25</p> <p>Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa Panache de verduras 14 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Vegetables cream Beef meatballs in sauce Panache of vegetables Natural fruit - Bread</p>	<p>886 Kcal 33,7 Prot 30,3 Lip 118,3 Hc 26</p> <p>Paelia mixta 1,2,8,13,14 Merluza a la bilbaina 1,2,3,7,13,14 Patatas al vapor Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Mixed paella Bilbaina hake Steamed potatoes Natural fruit - Bread</p>	<p>658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84,3 Hc 27</p> <p>Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14</p> <p>Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread</p>
<p>651 Kcal 22 Prot 30,3 Lip 117,6 Hc 30</p> <p>Macarrones con tomate 7 Rabos empanados 1,7,8 Ensalada de lechuga 13 Fruita natural - Pan 5,7,14</p> <p>Macaroni with tomato Breaded squid Lettuce salad Natural fruit - Bread</p>	<p>778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99,2 Hc 31</p> <p>Lechugas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14</p> <p>Stewed lentils Potato omelette Manchego ratatouille Fruit yogurt - Bread</p>			

**Legendas:**  
Kcal: Kilocalorías. Kiloj. Kilogramos.  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en % de energía total.

**Alérgenos:**  
1. Pescado  
2. Crustáceos  
3. Apio  
4. Mostaza  
5. Huevo  
6. Sésamo  
7. Gluten  
8. Moluscos  
9. Cacahuetes  
10. Altramuces  
11. Frutos secos  
12. Lácteos  
13. Sulfitos  
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 sustituto.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLECTIVA - EMPRESAS S.A.  
[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)



alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS EMPRESAS S.A.

**OFICINAS CENTRALES:**  
Avda. de Córdoba, 21 - 2ª planta, puerta 3  
28026 Madrid

**DELEGACIÓN CATALUÑA:**  
C/ Balmes, 188  
08006 Barcelona

**DELEGACIÓN CASTILLA - LEÓN:**  
Paseo de Juan Carlos I, 12  
47008 Valladolid

**DELEGACIÓN LEVANTE:**  
Avda. Costa Blanca, 93, 3º C  
03560 Alicante

**DELEGACIÓN ANDALUCÍA:**  
Camino de los Frailes, s/n  
41702 Dos Hermanas - Sevilla

**DELEGACIÓN NORTE:**  
C/ Suárez Valdés, 4  
33204 Gijón



OPERACIONES ADMINISTRATIVAS ALCESA

## ¿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.