Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			594 Kcal 30,6 Prot 15,8 Lip 81 Hc **7**	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc **8**
			Macarrones con tomate Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan integral	**Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan**
706 Kcal 28,9 Prot 18,5 Lip 103.3 Hc **11**	**682 Kcal 33,9 Prot 22,9 Lip 84 Hc** **12**	607 Kcal 23,2 Prot 27,2 Lip 66.6 Hc **13**	**554 Kcal 25,2 Prot 27,6 Lip 49.3 Hc** **14**	593 Kcal 42,3 Prot 25 Lip 48.8 Hc **15**
Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Yogur sabor Pan	**Tallarines con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan**	**Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan**	**Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan**	**Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan**
606 Kcal 29 Prot 24,2 Lip 66.8 Hc **18**	**726 Kcal 33,2 Prot 28,7 Lip 87.2 Hc** **19**	615 Kcal 24,1 Prot 22,9 Lip 76.1 Hc **20**	**564 Kcal 19,7 Prot 16,2 Lip 81.2 Hc** **21**	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc **22**
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	**Lentejas guisadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral**	**Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan**	**Lasaña casera de ternera Crema de puerro Yogur sabor Pan**	**Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan**
441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51.6 Hc **25**	**596 Kcal 26,2 Prot 30,8 Lip 53.4 Hc** **26**	643 Kcal 22,1 Prot 28,2 Lip 142.4 Hc **27**	**659 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79.1 Hc** **28**	639 Kcal 43,3 Prot 29,5 Lip 46.5 Hc **29**
Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan	Alubias blancas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios, P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Nútrete bien, siéntete bien.

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.

www.alcesa.es

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. Maestro José Garberí Serrano 11. Torre 2 local
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:
Camino de los Frailes S/N
41702 Dos Hermanas-Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:
C/Suárez Valdés 4
33204 Gijón

¿Y para cenar?

Si has comido:	La cena es:
• Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres • Verduras	• Verduras cocinadas u hortalizas crudas • Cereales (arroz o pasta) o patatas
• Carne • Pescado • Huevo • Fruta • Lácteo	• 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.

Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).