Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
659 Kcal 17,7 Prot 23,8 Lip 91.8 Hc **9**	**487 Kcal 22,9 Prot 21,9 Lip 28.5 Hc** **10**	582 Kcal 24,5 Prot 27,1 Lip 63.2 Hc **11**	**632 Kcal 43,9 Prot 28,3 Lip 49.2 Hc** **12**	600 Kcal 33,3 Prot 20,8 Lip 68.8 Hc **13**
Arroz caldoso de verduras Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	**Crema fría de pepino y yogur Burguer meat a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan**	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan**	**Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Tarrina de helado Pan**	**Espirales de colores al ajillo Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan**
647 Kcal 20,2 Prot 34,9 Lip 62.6 Hc **16**	**879 Kcal 27,2 Prot 45,6 Lip 93.3 Hc** **17**	605 Kcal 27,3 Prot 29,9 Lip 56.3 Hc **18**	**568 Kcal 28,5 Prot 21,7 Lip 64.3 Hc** **19**	670 Kcal 31 Prot 39,6 Lip 50.8 Hc **20**
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	**Arroz abanda Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan**	**Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral**	**Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan**	**Alubias blancas a la vinagreta Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan**
481 Kcal 19,2 Prot 17,5 Lip 58.6 Hc **23**	**658 Kcal 33,7 Prot 32,5 Lip 67.1 Hc** **24**	73 Kcal 1,8 Prot 0,2 Lip 15.9 Hc **25**	**655 Kcal 32,9 Prot 45,8 Lip 27.9 Hc** **26**	597 Kcal 30,8 Prot 18,2 Lip 74.9 Hc **27**
Crema de calabacín y queso Filete de merluza plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	**Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan**	**Ensalada caprese (tomate, queso y albahaca) Tagliatelle con albóndigas y salsa de tomate Fruta del tiempo Pan**	**Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan**	**Arroz tres delicias Caella empanada Ensalada de lechuga y maiz Zumo de frutas Pan**
585 Kcal 26,4 Prot 22,1 Lip 67.5 Hc **30**				
Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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

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).