

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

641 Kcal 23,7 Prot 23,8 Lip 82 Hc	7	729 Kcal 31,5 Prot 37,4 Lip 69,3 Hc	8	582 Kcal 17,9 Prot 32,2 Lip 53,8 Hc	9	580 Kcal 38,1 Prot 28,6 Lip 40,5 Hc	10	607 Kcal 29,6 Prot 13,9 Lip 89,1 Hc	11
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor		Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz tres delicias Filete de gallo en salsa verde Panaché de verduras Fruta del tiempo	
Macaroni shells bolognese Hake delights Lettuce salad Fruit of season		Stewed lentils Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit yogurt		Cream of green beans Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Fruit of season		Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Broccoli sautéed with maize Fruit of season		Three delights rice **Filete de gallo en salsa verde Panache of vegetables Fruit of season	
405 Kcal 21,7 Prot 23,7 Lip 25,9 Hc	14	456 Kcal 19,3 Prot 16,9 Lip 64,1 Hc	15	73 Kcal 1,8 Prot 0,2 Lip 15,9 Hc	16	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63,7 Hc	17	630 Kcal 15,1 Prot 31,6 Lip 72,1 Hc	18
Sopa de tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	
**Sopa de tomate Beef meatballs in sauce Mushroom and carrot Fruit of season		**Alubias pintas con arroz integral **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt		Salad of pasta tricolor Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season		Cocido soup cooked full Fruit of season Bread		Potatoes with beef Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	
560 Kcal 24,1 Prot 25,2 Lip 62 Hc	21	583 Kcal 25,8 Prot 14,1 Lip 86,2 Hc	22	622 Kcal 27,5 Prot 30,2 Lip 60,1 Hc	23	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104,2 Hc	24	593 Kcal 45 Prot 25,6 Lip 43,4 Hc	25
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo	
Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Fruit of season		**Coditos con salsa de tomate y orégano **Dados de rosada al horno Salad of lettuce and corn Fruit of season		Vegetables cream Gammon in sauce Fried potatoes cheese		Rice with tomato Hake to the oven Baked vegetables and potatoes Fruit of season		Soup pot Roasted chicken leg quarters Sautéed peas Fruit of season	
504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66,5 Hc	28	700 Kcal 31,2 Prot 42,6 Lip 56,5 Hc	29	620 Kcal 26,5 Prot 27,2 Lip 65,8 Hc	30				
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Fabada asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor					
Macaroni with tomato **ventresca de merluza a la provenzal Lettuce salad Fruit of season		Asturian bean stew omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Cream of gourd Roasted pork loin filet Potatoes in dices Fruit yogurt					

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

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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

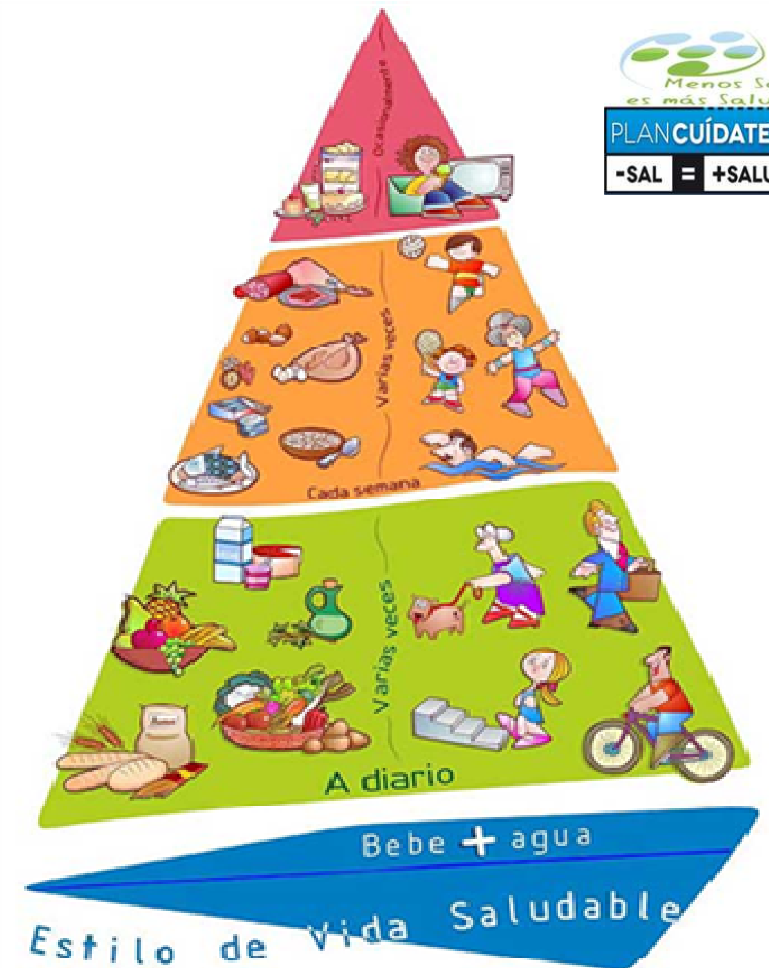
¿Y para cenar?

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.