

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
1080 Kcal 38,1 Prot 57,8 Lip 103.2 Hc 2	644 Kcal 31,3 Prot 21,3 Lip 86.3 Hc 3	689 Kcal 23,5 Prot 28,1 Lip 79.8 Hc 4	764 Kcal 44,5 Prot 26,5 Lip 88.1 Hc 5	759 Kcal 42,2 Prot 34,8 Lip 66.8 Hc 6
Fideuá de atún 1,2,7,14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Tarrina de helado 12,14 - Pan 5,7,14 Tuna fideua Fried eggs Fried potatoes Ice cream coup - Bread	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Natural fruit - Bread	Patatas con ternera 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Potatoes with beef Slice of hake to the egg Lettuce salad Natural fruit - Bread	Lentejas estofadas 7,14 Jamón asado a la manzana 7 Panaché de verduras 14 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Stewed lentils Roasted ham to apple Panache of vegetables Fruit yogurt - Bread	Crema de verduras 13,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Patatas panadera Fruta natural - Pan 5,7,14 Vegetables cream Chicken drumsticks fricassee Roasted sliced potatoes Natural fruit - Bread
755 Kcal 22,4 Prot 23,9 Lip 106.8 Hc 9	655 Kcal 44,6 Prot 16 Lip 91.4 Hc 10	111 Kcal 2,3 Prot 3,8 Lip 16.2 Hc 11	12	13
Espirales con tomate y jamón york 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Spirals with tomato and ham Potato omelette Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread	Alubias pintas con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Light speckled kidney beans with vegetables Breaded caella Varied salad Natural fruit - Bread	JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA GERMAN GASTRONOMIC CONFERENCE		
732 Kcal 34,9 Prot 25 Lip 87.6 Hc 16	1096 Kcal 46,7 Prot 48,5 Lip 114.1 Hc 17	994 Kcal 35,7 Prot 47,5 Lip 104.2 Hc 18	603 Kcal 39,6 Prot 18 Lip 74 Hc 19	755 Kcal 38,7 Prot 27,1 Lip 86.1 Hc 20
Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Melocotón en almíbar - Pan 5,7,14 Mushroom cream Chicken in dices Varied vegetables Peach in syrup - Bread	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga y maíz 13 Flan 12 - Pan 5,7,14 Carbonara spaghetti Hake delights Lettuce and corn salad Flan - Bread	Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata con bonito 1,5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Lentils with spanish sausage Potato and tuna omelette Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread	Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 - Pan 7 Chicken soup with pasta Roasted beef in its sauce Mash potatoes Fruit yogurt - Bread	Garbanzos guisados 7,12,14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed chickpeas Baked salmon Baked vegetables and potatoes Natural fruit - Bread
589 Kcal 24 Prot 28,9 Lip 55.9 Hc 23	644 Kcal 31,3 Prot 21,3 Lip 86.3 Hc 24	846 Kcal 24,2 Prot 24,9 Lip 124.4 Hc 25	736 Kcal 43,9 Prot 23,6 Lip 93.6 Hc 26	965 Kcal 27,1 Prot 34,9 Lip 129.8 Hc 27
Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Champiñón salteado Fruta natural - Pan 5,7,14 Vegetables cream Beef meatballs in sauce Sautéed mushroom Natural fruit - Bread	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Natural fruit - Bread	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel con salsa de pimientos 5,7,12 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Noodles with tomato and spanish sausage Breaded eggs in bechamel with pepper sauce Varied salad Natural fruit - Bread	Alubias blancas estofadas 7,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Patatas al vapor Yogur sabor 12 - Pan 7 Stewed white kidney beans Codfish with provenzal sauce Steamed potatoes Fruit yogurt - Bread	Paella mixta 1,2,8,13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Mixed paella Breaded ham and cheese Lettuce salad Natural fruit - Bread
904 Kcal 26,3 Prot 32,2 Lip 120.9 Hc 30	767 Kcal 32,9 Prot 37,3 Lip 76.1 Hc 31			
Coditos boloñesa 7,13,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Bolognese macaroni shells Breaded squid Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread	Patatas con magro 12,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Potatoes with loin Fried eggs Manchego ratatouille Fruit yogurt - Bread			

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. Cacahuetes
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



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
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:

Camino de los Frailes, s/n
41702 Dos Hermanas - Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:

C/ Suárez Valdés, 4
33204 Gijón



CERTIFICADA AUTENTICA POR ENHAC/CE



CERTIFICADA AUTENTICA POR ENHAC/CE

¿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.