

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			795 Kcal 26,4 Prot 33,1 Lip 97.2 Hc	715 Kcal 37,8 Prot 24,7 Lip 84.9 Hc
			Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Spirals with tomato and tuna Potato omelette Lettuce salad Natural fruit - Bread	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed light speckled kidney beans Turkey filet with lemon Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread
712 Kcal 29,2 Prot 27,4 Lip 86.5 Hc	1011 Kcal 31,1 Prot 42,1 Lip 127.6 Hc	849 Kcal 30,6 Prot 50,5 Lip 68.3 Hc	642 Kcal 36,2 Prot 14,2 Lip 83.8 Hc	747 Kcal 41,9 Prot 16,5 Lip 91.2 Hc
Crema de zanahorias con picatostes 5,7,13,14 Escalopines rebozados 5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Carrot cream with fried bread Floured pork filets Lettuce salad Natural fruit - Bread	Arroz con tomate Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Rice with tomato Fried eggs Fried potatoes Fruit yogurt - Bread	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural - Pan 5,7,14 Picadillo soup Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Natural fruit - Bread	Lentejas con chorizo 12,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Jardinera de verduras Fruta natural - Pan 5,7,14 Lentils with spanish sausage Hake filet with leeks sauce Jardinera of vegetables Natural fruit - Bread	Macarrones con tomate 7 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Macaroni with tomato Grilled chicken filet Lettuce and corn salad Fruit yogurt - Bread
597 Kcal 22,4 Prot 17,6 Lip 83.4 Hc	1082 Kcal 33,8 Prot 40,5 Lip 143.4 Hc	680 Kcal 25,7 Prot 30,3 Lip 83 Hc		
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Potatoes with vegetables Floured codfish portion Lettuce salad Natural fruit - Bread	JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA ITALIAN GASTRONOMIC CONFERENCE		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed white kidney beans Potato omelette Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread	
702 Kcal 27,1 Prot 25,6 Lip 76.7 Hc	766 Kcal 35,7 Prot 24,9 Lip 89.6 Hc	725 Kcal 44,8 Prot 22,9 Lip 83.2 Hc	803 Kcal 33 Prot 24,3 Lip 83.8 Hc	880 Kcal 27,5 Prot 36,5 Lip 111.8 Hc
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Courgette and cheese cream Grilled pork loin filet Lettuce and corn salad Natural fruit - Bread	Lentejas guisadas 12,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Stewed lentils Hake delights Sauteed broccoli with corn Fruit yogurt - Bread	Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Noodles with vegetables Chicken drumsticks to garlic Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Cream profiteroles - Bread	Arroz con verduras 14 Huevos fritos 5 Patatas fritas Fruta natural - Pan 5,7,14 Rice with vegetables Fried eggs Fried potatoes Natural fruit - Bread
626 Kcal 29,5 Prot 14,5 Lip 92.6 Hc	585 Kcal 26,9 Prot 24,7 Lip 63.2 Hc	560 Kcal 24,1 Prot 20,2 Lip 79.4 Hc		
Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Macaroni with tomato and ham Hake in marinara sauce Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread	Sopa de ave con fideos 7,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Chicken soup with noodles Breaded pork filet Varied salad Natural fruit - Bread	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5,14 Queso 5,7,12,14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Light speckled kidney beans with rice Omelette Cheese Natural fruit - Bread		

Leyendas:
 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. Cacahuets
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

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
						813 Kcal 25,5 Prot 40,3 Lip 85.8 Hc		585 Kcal 22,5 Prot 13,8 Lip 92 Hc	
						Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Asparagus cream Beef mini hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread		Patatas estofadas 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed potatoes Tuna with tomato Panache of vegetables Natural fruit - Bread	
895 Kcal 24,7 Prot 34 Lip 121.3 Hc		782 Kcal 34,6 Prot 20,9 Lip 84 Hc		721 Kcal 49,5 Prot 23,9 Lip 72.6 Hc		983 Kcal 30,2 Prot 31 Lip 144 Hc		762 Kcal 33,9 Prot 37,7 Lip 81.7 Hc	
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Bolognese spaghetti Croquettes and small pies Lettuce salad Natural fruit - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread		Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta natural - Pan 5,7,14 Sautéed green beans Roasted chicken leg quarters Sautéed spirals Natural fruit - Bread		Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Patatas y trigueros al horno Tarrina de helado 12,14 - Pan 5,7,14 Rice with tomato Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Ice cream coup - Bread		Alubias blancas estofadas 7,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed white kidney beans Fried eggs Manchego ratatouille Natural fruit - Bread	
591 Kcal 29,6 Prot 31,1 Lip 45.9 Hc		607 Kcal 27,3 Prot 13,8 Lip 92.1 Hc		804 Kcal 31,2 Prot 29,6 Lip 81.3 Hc		772 Kcal 30,3 Prot 43,5 Lip 63.4 Hc		630 Kcal 26,7 Prot 12,5 Lip 101.4 Hc	
Sopa de lluvia 7,14 Cinta de lomo a la plancha Guisantes salteados 14 Quesito 12 - Pan 5,7,14 Pasta soup (Rain) Grilled pork loin filet Sautéed peas Cheese - Bread		Patatas con pollo Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Potatoes with chicken Cuttlefish hamburger Varied salad Natural fruit - Bread		Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Lentils with spanish sausage Potato omelette Lettuce and corn salad Natural fruit - Bread		Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Stewed vegetables Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread		Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1 Verduritas y patata Fruta natural - Pan 5,7,14 Macaroni shells with tomato Baked hake Vegetables and potato Natural fruit - Bread	
838 Kcal 26,1 Prot 25,6 Lip 123.6 Hc		698 Kcal 31,6 Prot 19 Lip 71.1 Hc		592 Kcal 29,1 Prot 24,2 Lip 62.8 Hc		1058 Kcal 38 Prot 57,2 Lip 100.1 Hc			
Arroz tres delicias 5,12,14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Three delights rice Slice of hake to the egg Lettuce salad Natural fruit - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Torrijas 5,7,12,14 - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido French toast - Bread		Crema de verduras 14 Jamón asado a la manzana 7 Panaché de verduras 14 Yogur Danone sabor 12 - Pan 5,7,14 Vegetables cream Roasted ham to apple Panache of vegetables Fruit yogurt - Bread		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			
26		27		28		29		30	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
 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. Cacahuets
 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 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.

