

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	629 Kcal 33,4 Prot 18,4 Lip 80.1 Hc Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Macaroni shells with tomato Chicken filet in sauce Varied vegetables Fruit of season	720 Kcal 25,8 Prot 21,5 Lip 102.9 Hc Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Rice with tomato **Abadejo a la romana Varied salad Fruit of season	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	794 Kcal 30,3 Prot 30,2 Lip 99.2 Hc Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Bizcocho casero de coco y naranja Carrot cream Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Homemade coconut and orange sponge
635 Kcal 30,3 Prot 25,4 Lip 69.5 Hc Patatas estofadas Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Stewed potatoes Hake in vasca sauce Sauteed peas Fruit of season	489 Kcal 26 Prot 21,8 Lip 45.8 Hc Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Chicken soup with noodles Roasted pork loin filet Sauteed courgette Peach in syrup	752 Kcal 23,8 Prot 37,8 Lip 88.2 Hc Alubias pintas con arroz integral Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo **Alubias pintas con arroz integral Croquettes and small pies **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	644 Kcal 27,4 Prot 32,7 Lip 59.6 Hc Menestra de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Stewed vegetables Beef & pork meatballs in sauce Pilaf rice Fruit of season	517 Kcal 16,2 Prot 18,7 Lip 69.7 Hc Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Macaroni with tomato omelette Varied salad Fruit of season
650 Kcal 27,6 Prot 24,8 Lip 77.7 Hc Crema de calabacín Escalopines rebozados Patatas panadera Fruta del tiempo **Crema de calabacín Breaded scallops Roasted sliced potatoes Fruit of season	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral cooked full Cocido soup Fruit of season whole wheat	656 Kcal 21,2 Prot 26,2 Lip 85.1 Hc Arroz con calamares Huevo frito Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Rice with squid Fried eggs Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season	604 Kcal 28,9 Prot 26,7 Lip 64 Hc Lentejas estofadas Salchichas cocidas al horno Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Stewed lentils Frankfurt sausages Mushroom and carrot Fruit of season	
	435 Kcal 14,3 Prot 12,1 Lip 66.3 Hc Espaguetis boloñesa Tosta de tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Spaghetti bolognese **Tosta de tomate y jamón serrano Lettuce salad Fruit of season	661 Kcal 26,8 Prot 30,6 Lip 78 Hc Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo White kidney beans with spanish sausage Potato omelette ratatouille manchego Fruit of season	567 Kcal 38,6 Prot 28,4 Lip 38.2 Hc Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Picadillo Soup Chicken drumsticks to garlic Broccoli sautéed con maíz Fruit of season	666 Kcal 20 Prot 29,3 Lip 78.2 Hc Patatas con pescado Rabas empanadas Ensalada de lechuga Yogur sabor Potatoes with fish Floured squid Lettuce salad Fruit yogurt

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

¡Muevete!, te da la vida.

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

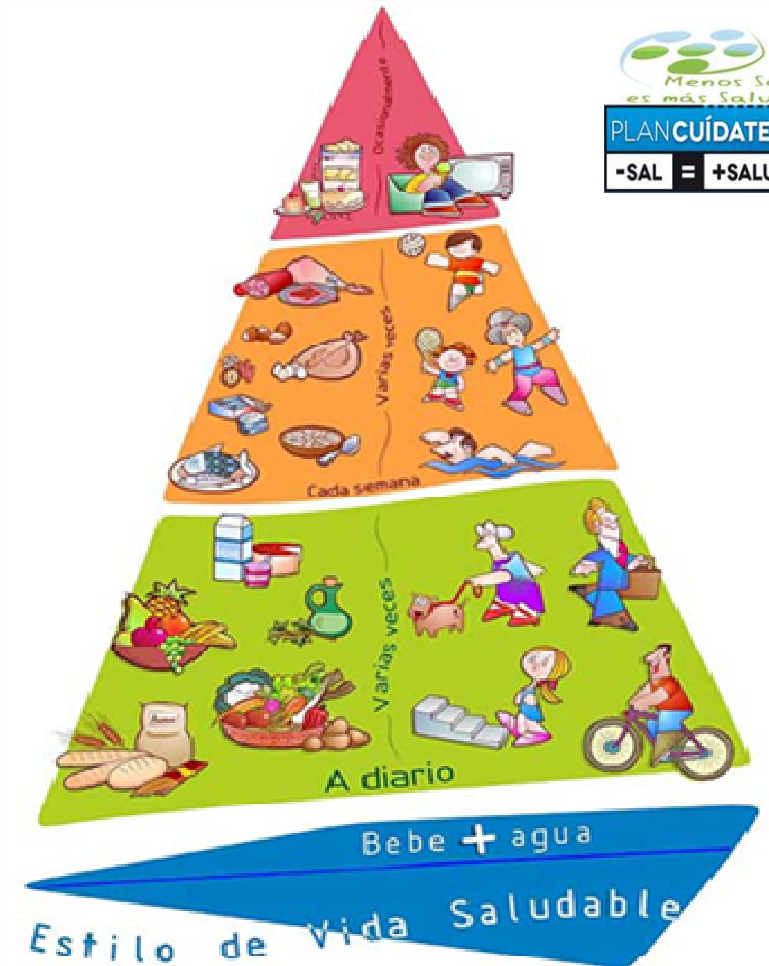
¿Y para cenar?

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.