

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

	422 Kcal 21,1 Prot 17,7 Lip 43.6 Hc	7	779 Kcal 33,6 Prot 35,7 Lip 83.5 Hc	8	601 Kcal 24,6 Prot 32,4 Lip 51.2 Hc	9	544 Kcal 35,8 Prot 23,7 Lip 44.8 Hc	10	
	Arroz tres delicias Mini burger meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor		Crema de judías verdes Lomo de sajonia en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo		Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		
	Three delights rice Mini beef burger in sauce Panache of vegetables Fruit of season		Stewed lentils Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit yogurt		Cream of green beans Gammon in sauce Roasted sliced potatoes Fruit of season		Chicken soup with noodles Filet of chicken to the chopped garlic Broccoli sautéed con maíz Fruit of season		
543 Kcal 26,4 Prot 16,8 Lip 70.9 Hc	13	444 Kcal 19,7 Prot 13,7 Lip 126.8 Hc	14	662 Kcal 31,2 Prot 22,3 Lip 82.5 Hc	15	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc	16	669 Kcal 21,7 Prot 24,3 Lip 89 Hc	17
Crema de verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Macarrones con tomate Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo	
Vegetables cream Pork loin filet in sauce Varied salad Fruit of season		White kidney beans **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt		Macaroni with tomato Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season		Cocido soup **Cocido completo Fruit of season Bread		Rice with vegetables Beef & pork meatballs in sauce Mushroom and carrot Fruit of season	
703 Kcal 26 Prot 30,6 Lip 79.9 Hc	20	697 Kcal 36 Prot 27,4 Lip 76.6 Hc	21	671 Kcal 28,9 Prot 26,7 Lip 77.8 Hc	22	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104.2 Hc	23	551 Kcal 33,5 Prot 21 Lip 54.5 Hc	24
Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Ragut de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Yogur sabor		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo	
Stewed chickpeas Potato omelette Lettuce salad Fruit of season		**Coditos con salsa de tomate y orégano Ragout of turkey Salad of lettuce and corn Fruit of season		Vegetables cream Gammon in sauce Fried potatoes Fruit yogurt		Rice with tomato Hake to the oven Baked vegetables and potatoes Fruit of season		Soup pot Chicken filet in sauce Sautéed peas Fruit of season	
504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66.5 Hc	27	603 Kcal 27,8 Prot 26,2 Lip 67.1 Hc	28	648 Kcal 28,4 Prot 24,6 Lip 76.4 Hc	29	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc	30		
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan			
Macaroni with tomato **Merluza a la provenzal Lettuce salad Fruit of season		Stewed lentils omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Carrot cream Roasted pork loin filet Potatoes in dices Fruit yogurt		Cocido soup **Cocido completo Fruit of season Bread			

Leyendas:

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

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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 u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



## Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

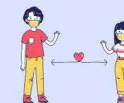
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS