

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

831 Kcal 30,1 Prot 31,9 Lip 104.5 Hc	7	593 Kcal 23,3 Prot 25,1 Lip 65.9 Hc	8	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc	9	536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc	10		
Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo			
** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Mini hamburguesa ternera salsa ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season		** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit yogurt		** (DE) Judías verdes con jamón ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Patatas panadera Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Jamoncitos de pollo al ajillo ** (DE) Brócoli salteado con maíz Fruit of season			
548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49.2 Hc	13	549 Kcal 23,3 Prot 22,9 Lip 65.5 Hc	14	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc	15	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc	16	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc	17
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo	
** (DE) Crema de verduras frescas ** (DE) Dados de pollo ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit yogurt		** (DE) Ensalada de pasta ** (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos		** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Albóndigas de ternera en salsa ** (DE) Champiñón y zanahoria Fruit of season	
583 Kcal 18,9 Prot 24,6 Lip 66.3 Hc	20	663 Kcal 24,9 Prot 23,7 Lip 81.9 Hc	21	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc	22	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc	23	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc	24
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo	
** (DE) Garbanzos con verduras ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Espirales con salsa de tomate y orégano ** (DE) Filete de pavo al limón ** (DE) Ensalada de lechuga y maíz		** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Cinta de lomo en salsa ** (DE) Patatas fritas cheese		** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Merluza al horno ** (DE) Verduras y patatas horno Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Trasero de pollo asado ** (DE) Brócoli salteado Fruit of season	
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc	27	521 Kcal 22,1 Prot 22,7 Lip 56.4 Hc	28	612 Kcal 27,1 Prot 26,8 Lip 64 Hc	29	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc	30		
Macarrones con tomate 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 Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor		Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
** (DE) Macarrones con tomate ** (DE) Merluza a la provenzal ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		** (DE) Crema de zanahorias ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Patatas dado Fruit yogurt		** (DE) Cocido completo ** (DE) Sopa de ave Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos			

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:

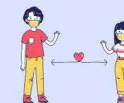
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- 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