

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
831 Kcal 30,1 Prot 31,9 Lip 104.5 Hc <b>7</b>		598 Kcal 36,1 Prot 25,3 Lip 55 Hc <b>8</b>		537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc <b>9</b>		535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc <b>10</b>			
Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo  **(DE) Arroz con verduras **(DE) Mini hamburguesa ternera salsa **(DE) Patatas al vapor Fruit of season		Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor  **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Cinta de lomo a la plancha **(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit yogurt		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo  **(DE) Judías verdes con jamón **(DE) Lacón con aceite y pimentón **(DE) Patatas panadera Fruit of season		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo  **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Jamoncitos de pollo al ajillo **(DE) Brócoli salteado con maíz Fruit of season			
548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49.2 Hc <b>13</b>		673 Kcal 35,6 Prot 31,1 Lip 66.2 Hc <b>14</b>		629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc <b>15</b>		420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc <b>16</b>		698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc <b>17</b>	
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Crema de verduras frescas **(DE) Dados de pollo **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Judías blancas con verduras frescas Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor  **(DE) Judías blancas con verduras frescas **(DE) Jamón de cerdo asado **(DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit yogurt		Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  **(DE) Ensalada de pasta s/g **(DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria Fruit of season		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  **(DE) Cocido completo **(DE) Sopa de ave s/g Fruit of season **(DE) Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo  **(DE) Arroz con verduras **(DE) Albóndigas de ternera en salsa **(DE) Champiñón y zanahoria Fruit of season	
625 Kcal 30,4 Prot 28,8 Lip 57.1 Hc <b>20</b>		664 Kcal 21 Prot 23 Lip 88.5 Hc <b>21</b>		451 Kcal 21,2 Prot 18,8 Lip 48.1 Hc <b>22</b>		696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc <b>23</b>		552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc <b>24</b>	
Garbanzos con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Garbanzos con verduras **(DE) Filete de cerdo al ajillo **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo  **(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g **(DE) Filete de pavo al limón **(DE) Ensalada de lechuga y maíz		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo  **(DE) Verduras variadas rehogadas **(DE) Cinta de lomo en salsa **(DE) Patatas fritas Fruit of season		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo  **(DE) Arroz con tomate **(DE) Merluza al horno **(DE) Verduras y patatas horno Fruit of season		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo  **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Trasero de pollo asado **(DE) Brócoli salteado Fruit of season	
598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73.1 Hc <b>27</b>		501 Kcal 30,8 Prot 16,7 Lip 55.5 Hc <b>28</b>		612 Kcal 27,1 Prot 26,8 Lip 64 Hc <b>29</b>		420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc <b>30</b>			
Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Macarrones con tomate s/g **(DE) Merluza a la provenzal **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Filete de pavo a la plancha **(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor  **(DE) Crema de zanahorias **(DE) Cinta de lomo asada **(DE) Patatas dado Fruit yogurt		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  **(DE) Cocido completo **(DE) Sopa de ave s/g 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:

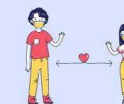
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- 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