

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 7   |  | 572 Kcal 25,5 Prot 25,6 Lip 55,9 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<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Arroz con verduras<br>**(DE) Mini hamburguesa ternera salsa<br>**(DE) Patatas al vapor<br>Fruit of season |  | Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur de soja<br><br>**(DE) Lentejas estofadas<br>**(DE) Tortilla de patata<br>**(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas<br>**(DE) Yogur de soja                                 |  | Judías verdes con jamón<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Judías verdes con jamón<br>**(DE) Lacón con aceite y pimentón<br>**(DE) Patatas panadera<br>Fruit of season |  | Sopa de ave<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Sopa de ave<br>**(DE) Jamoncitos de pollo al ajillo<br>**(DE) Brócoli salteado con maíz<br>Fruit of season |  |  |  |
| 548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49.2 Hc 13   |  | 528 Kcal 25,6 Prot 23,4 Lip 55.5 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<br>Dados de pollo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Crema de verduras frescas<br>**(DE) Dados de pollo<br>**(DE) Ensalada de lechuga<br>Fruit of season                   |  | Judías blancas con verduras frescas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur de soja<br><br>**(DE) Judías blancas con verduras frescas<br>**(DE) Tortilla francesa<br>**(DE) Ensalada de lechuga y zanahoria<br>**(DE) Yogur de soja |  | Ensalada de pasta<br>Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><br>**(DE) Ensalada de pasta<br>**(DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria<br>Fruit of season   |  | Cocido completo<br>Sopa de ave<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><br>**(DE) Cocido completo<br>**(DE) Sopa de ave<br>Fruit of season<br>**(DE) Pan sin alérgenos   |  | Arroz con verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Champiñón y zanahoria<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Arroz con verduras<br>**(DE) Albóndigas de ternera en salsa<br>**(DE) Champiñón y zanahoria<br>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   |  | 464 Kcal 25,5 Prot 21,1 Lip 39,7 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<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Garbanzos con verduras<br>**(DE) Tortilla de patata<br>**(DE) Ensalada de lechuga<br>Fruit of season                 |  | Espirales con salsa de tomate y orégano<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano<br>**(DE) Filete de pavo al limón<br>**(DE) Ensalada de lechuga y maíz            |  | Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo en salsa<br>Patatas fritas<br>Yogur de soja<br><br>**(DE) Verduras variadas rehogadas<br>**(DE) Cinta de lomo en salsa<br>**(DE) Patatas fritas<br>**(DE) Yogur de soja     |  | Arroz con tomate<br>Merluza al horno<br>Verduras y patatas al horno<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Arroz con tomate<br>**(DE) Merluza al horno<br>**(DE) Verduras y patatas horno<br>Fruit of season                |  | Sopa de ave<br>Trasero de pollo asado<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Sopa de ave<br>**(DE) Trasero de pollo asado<br>**(DE) Brócoli salteado<br>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   |  | 591 Kcal 29,3 Prot 27,2 Lip 54 Hc 29   |  | 420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc 30   |  |  |  |
| Macarrones con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Macarrones con tomate<br>**(DE) Merluza a la provenzal<br>**(DE) Ensalada de lechuga<br>Fruit of season           |  | Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br><br>**(DE) Lentejas estofadas<br>**(DE) Tortilla francesa<br>**(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruit of season                                     |  | Crema de zanahorias<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas dado<br>Yogur de soja<br><br>**(DE) Crema de zanahorias<br>**(DE) Cinta de lomo asada<br>**(DE) Patatas dado<br>**(DE) Yogur de soja                               |  | Cocido completo<br>Sopa de ave<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos<br><br>**(DE) Cocido completo<br>**(DE) Sopa de ave<br>Fruit of season<br>**(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:

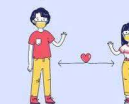
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- 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