

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		575 Kcal 13,4 Prot 21,4 Lip 67.6 Hc 8		502 Kcal 18,4 Prot 26,4 Lip 47.2 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  **(DE) Arroz con verduras **(DE) Mini hamburguesa ternera salsa **(DE) Patatas al vapor Fruit of season		Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor  **(DE) Crema de espárragos **(DE) Tortilla de patata **(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit yogurt		Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo  **(DE) Verduras variadas rehogadas **(DE) Lacón con aceite y pimentón **(DE) Patatas panadera Fruit of season		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo  **(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		396 Kcal 11,6 Prot 19,5 Lip 38.6 Hc 14		718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc 15		660 Kcal 26,8 Prot 35,9 Lip 57.1 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  **(DE) Crema de verduras frescas **(DE) Dados de pollo **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor  **(DE) Pisto de verduras **(DE) Tortilla francesa **(DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit yogurt		Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  **(DE) Ensalada de pasta **(DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria Fruit of season		Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo  **(DE) Sopa de ave **(DE) Magro con tomate y verduras **(DE) Patatas al vapor Fruit of season		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	
520 Kcal 11,7 Prot 16,7 Lip 66.1 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	
Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Crema de puerros **(DE) Tortilla de patata **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo  **(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano **(DE) Filete de pavo al limón **(DE) Ensalada de lechuga y maíz		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito  **(DE) Verduras variadas rehogadas **(DE) Cinta de lomo en salsa **(DE) Patatas fritas cheese		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 Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo  **(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		601 Kcal 13,8 Prot 18,3 Lip 90.3 Hc 28		612 Kcal 27,1 Prot 26,8 Lip 64 Hc 29		497 Kcal 30,6 Prot 17,2 Lip 52.9 Hc 30			
Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Macarrones con tomate **(DE) Merluza a la provenzal **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  **(DE) Arroz con verduras **(DE) Tortilla francesa **(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		Sopa de ave Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo  **(DE) Sopa de ave **(DE) Dados de pollo **(DE) Patatas al vapor Fruit of season			

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](http://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:

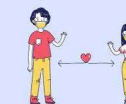
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- 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