

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|--|
| 674 Kcal 26,6 Prot 16,7 Lip 102.6 Hc | 738 Kcal 36 Prot 27,7 Lip 84.6 Hc | 607 Kcal 23,2 Prot 27,2 Lip 66.6 Hc | 585 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 50 Hc | 669 Kcal 42,8 Prot 20,3 Lip 77.7 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan | Macarrones con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Yogur sabor Pan | Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan | Crema de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan |
| 606 Kcal 29 Prot 24,2 Lip 66.8 Hc | 758 Kcal 35,6 Prot 30,5 Lip 87.9 Hc | 615 Kcal 24,1 Prot 22,9 Lip 76.1 Hc | 564 Kcal 19,7 Prot 16,2 Lip 81.2 Hc | 594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Macarrones a la marinera Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Lentejas guisadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Yogur sabor Pan integral | Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan | Lasaña casera de ternera Crema de puerro Yogur sabor Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51.6 Hc | 628 Kcal 29 Prot 32,6 Lip 53.6 Hc | 643 Kcal 22,1 Prot 28,2 Lip 142.4 Hc | 691 Kcal 35,8 Prot 23,9 Lip 79.8 Hc | 629 Kcal 41,2 Prot 29,9 Lip 47 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan | Alubias blancas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan | Crema de judías verdes Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan |

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustaceos | 9. Cacahuetes |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

Nútrete bien, siéntete bien.

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

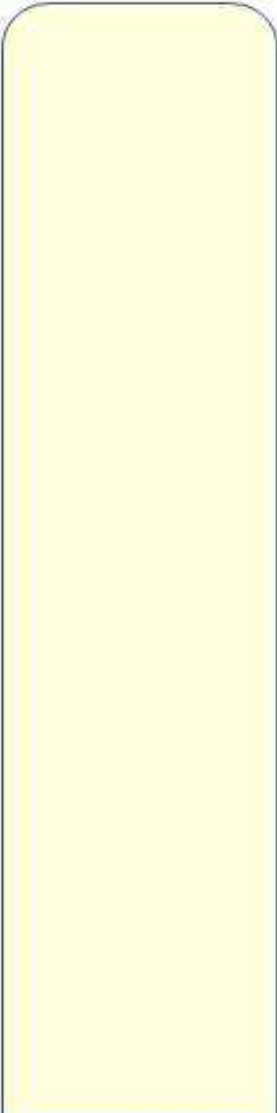
Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <p>Rice with tomato Pork loin filet in sauce Vegetables and potato Fruit of season Bread</p> | <p>Penne pasta with vegetables Tilapia in lemon sauce Panache of vegetables Fruit yogurt Bread</p> | <p>Stewed chickpeas Potato omelette Lettuce salad Fruit of season Bread</p> | <p>Pasta soup (Stars) Beef hamburger in sauce Broccoli sautéed con maiz Fruit yogurt Bread</p> | <p>Vegetables cream Chicken drumsticks fricassee Potatoes in dices Fruit of season Bread</p> |
| <p>**Macarrones a la marinera Gammon in sauce Mushroom and carrot Fruit of season Bread</p> | <p>Stewed lentils Fried eggs with ratatouille and potato panaderal Fruit yogurt whole wheat</p> | <p>Three delights rice **Fletán a la romana **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season Bread</p> | <p>Lasaña housekeeper of veal Potato and leek cream Fruit yogurt Bread</p> | <p>Cocido soup cooked full Fruit of season Bread</p> |
| <p>Potatoes with fish omelette Lettuce salad with tomato Fruit of season Bread</p> | <p>Soup pot Beef & pork meatballs in sauce Sauteed of potato, carrot and mushroom Fruit yogurt Bread</p> | <p>White kidney beans Croquettes and small pies Lettuce salad Fruit of season Bread</p> | <p>Spiral pasta with tomato and spanish sausage Hake loin with leek sauce Varied vegetables Fruit yogurt Bread</p> | <p>Cream of green beans Roasted chicken leg quarters Roasted sliced potatoes Fruit of season Bread</p> |

Eating fruits and vegetables gives you vitamins and minerals.

Menús prepared and evaluated by experts in nutrition of ALCESA.

The menu includes White and Brown bread and drink water. The natural fruit alternates according to season and Winter corresponds to orange, Apple, pear and banana and summer peach, nectarine, watermelon, cantaloupe.... The day dairy dessert is made available to client request as a substitute fruit.



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|--|
| 799 Kcal 32,4 Prot 22,1 Lip 115.3 Hc | 771 Kcal 38,7 Prot 30 Lip 84.8 Hc | 798 Kcal 29,6 Prot 36,3 Lip 87.7 Hc | 699 Kcal 29,2 Prot 37,9 Lip 57.3 Hc | 795 Kcal 48,2 Prot 26,1 Lip 90.6 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Mini empanadillas Arroz con tomate Espinacas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan | Pincho de chorizo Macarrones con verduras Acelgas con jamón Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Yogur sabor Pan | Pizza de jamón y queso Pisto de verduras Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Patatas bravas Guisantes salteados Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan | Brochetas de queso y tomate cherry Crema de verduras Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan |
| 785 Kcal 33,9 Prot 31,7 Lip 88.3 Hc | 793 Kcal 36,7 Prot 32,5 Lip 90.9 Hc | 858 Kcal 33 Prot 38,7 Lip 90.9 Hc | 564 Kcal 19,7 Prot 16,2 Lip 81.2 Hc | 721 Kcal 35 Prot 29,8 Lip 76.8 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Croquetas caseras Macarrones a la marinera Verduras variadas rehogadas Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Canapé de jamón york Lentejas guisadas Brócoli salteado con pavo Huevos fritos con pisto y patatas panadera Yogur sabor Pan integral | Patatas ali-oli Espinacas con bechamel Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan | Chips de zanahorias y patata Lasaña casera de ternera Judías verdes con jamon Crema de puerro Yogur sabor Pan | Pincho de salchichón Cocido completo Sopa de cocido Repollo con patatas Fruta del tiempo Pan |
| 607 Kcal 22,3 Prot 26,9 Lip 67.4 Hc | 782 Kcal 34,5 Prot 40,5 Lip 68.8 Hc | 816 Kcal 28,4 Prot 37,5 Lip 158.7 Hc | 691 Kcal 35,8 Prot 23,9 Lip 79.8 Hc | 914 Kcal 51,6 Prot 35,7 Lip 92.5 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Canapé de chorizo Patatas con pescado Menestra de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Mini sandwich mixto Coliflor rehogada Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan | Pincho de queso Alubias blancas estofadas Acelgas con patatas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Ensalada griega Espirales con tomate y chorizo Guisantes con jamón Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan | Delicias de merluza Crema de verduras Judías verdes con patata y zanahoria Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan |

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

Alérgenos:
 1. Pescado 8. Moluscos
 2. Crustaceos 9. Cacahuets
 3. Apio 10. Altramuces
 4. Mostaza 11. Frutos secos
 5. Huevo 12. Lácteos
 6. Sésamo 13. Sulfitos
 7. Gluten 14. Soja

Nútrete bien, siéntete bien.

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.

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

Small pies
Rice with tomato
Sautéed spinachs
Pork loin filet in sauce
Vegetables and potato
Fruit of season
Bread

Spanish sausage tapa
Penne pasta with vegetables
**Acelgas con jamón
Tilapia in lemon sauce
Panache of vegetables
Fruit yogurt
Bread

Pizza
Ratatouille
Stewed chickpeas
Potato omelette
Lettuce salad
Fruit of season
Bread

Bravas potatoes
Sautéed green peas
Pasta soup (Stars)
Beef hamburger in sauce
Broccoli sautéed con maiz
Fruit yogurt
Bread

**Brochetas de queso y tomate cherry
Vegetables cream
Stewed vegetables
Chicken drumsticks fricassee
Potatoes in dices
Fruit of season
Bread

Homemade croquettes
**Macarrones a la marinera
Sautéed varied vegetables
Gammon in sauce
Mushroom and carrot
Fruit of season
Bread

Ham canape
Stewed lentils
Sautéed Broccoli with Turkey
Fried eggs with ratatouille and potato
panaderal
Fruit yogurt
whole wheat

Ali-oli potatoes
Spinachs with bechamel
Three delights rice
**Fletán a la romana
**Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruit of season
Bread

**Chips de zanahoria y patata
Lasaña housekeeper of veal
Green beans with ham
Potato and leek cream
Fruit yogurt
Bread

Spanish salami tapa
cooked full
Cocido soup
Cabbage with potatoes
Fruit of season
Bread

Spanish sausage canape
Potatoes with fish
Stewed vegetables
omelette
Lettuce salad with tomato
Fruit of season
Bread

Ham and cheese sandwich
Sautéed coliflower
Soup pot
Beef & pork meatballs in sauce
Sautéed of potato, carrot and mushroom
Fruit yogurt
Bread

Cheese tapa
White kidney beans
Swiss chards with potatoes
Croquettes and small pies
Lettuce salad
Fruit of season
Bread

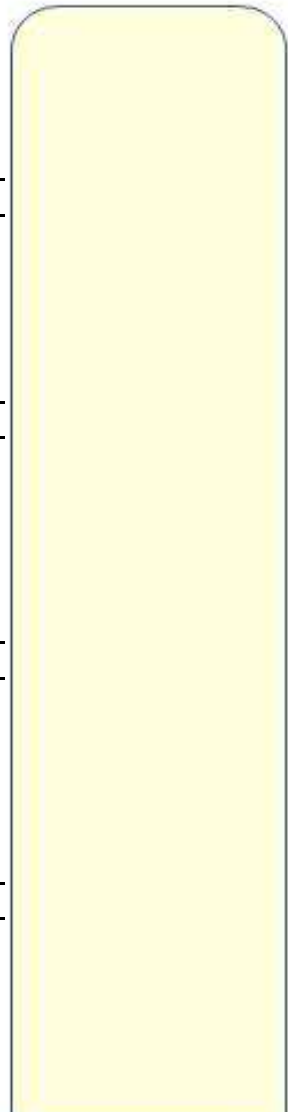
**Ensalada griega
Spiral pasta with tomato and spanish sausage
Peas with ham
Hake loin with leek sauce
Varied vegetables
Fruit yogurt
Bread

Hake delights
Vegetables cream
Green beans with potatoes
Roasted chicken leg quarters
Roasted sliced potatoes
Fruit of season
Bread

Eating fruits and vegetables gives you vitamins and minerals.

Menús prepared and evaluated by ecpernts in nutrition of ALCESA.

The menu includes White and Brown bread and drink water. The natural fruit alternates according to season and Winter corresponds to orange, Apple, pear and banana and summer peach, nectarine, watermelon, cantaloupe.... The day dairy dessert is made available to client request as a substitute fruit.



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 cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

