









Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
731 Kcal 28,4 Prot 19,5 Lip 107,9 Hc	711 Kcal 31,4 Prot 24 Lip 91,5 Hc	632 Kcal 22,6 Prot 28,2 Lip 71,3 Hc	579 Kcal 24,6 Prot 28,7 Lip 54 Hc	618 Kcal 41,7 Prot 26,1 Lip 53,5 Hc
11	12	13	14	15
Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos	Tallarines con verduras Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
631 Kcal 28,4 Prot 25,2 Lip 71,4 Hc	712 Kcal 30,8 Prot 29,2 Lip 85,5 Hc	640 Kcal 23,5 Prot 23,9 Lip 80,8 Hc	589 Kcal 19,1 Prot 17,3 Lip 85,9 Hc	619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69,3 Hc
18	19	20	21	22
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas guisadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerro Lasaña casera de ternera Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
466 Kcal 14,8 Prot 19,7 Lip 56,3 Hc	622 Kcal 25,7 Prot 31,8 Lip 58,1 Hc	876 Kcal 37,9 Prot 53,6 Lip 127,9 Hc	684 Kcal 32,9 Prot 23,1 Lip 83,7 Hc	664 Kcal 42,8 Prot 30,6 Lip 51,2 Hc
25	26	27	28	29
Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos  
por ración.

## 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.L.

www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
835 Kcal 29,8 Prot 21,2 Lip 128,3 Hc	690 Kcal 26,9 Prot 21,3 Lip 97,4 Hc	586 Kcal 18,6 Prot 24,6 Lip 67,2 Hc	576 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 52,7 Hc	550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42,3 Hc
11	12	13	14	15
Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 19,8 Prot 20,2 Lip 80,4 Hc	725 Kcal 32,9 Prot 32,5 Lip 75,4 Hc	674 Kcal 21,7 Prot 19,9 Lip 97,4 Hc	805 Kcal 29,4 Prot 39,2 Lip 73 Hc	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc
18	19	20	21	22
Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
418 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53 Hc	485 Kcal 22,2 Prot 21,1 Lip 51,9 Hc	880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc	557 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85,8 Hc	680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52,6 Hc
25	26	27	28	29
Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos por ración.

**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.







Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
835 Kcal 29,8 Prot 21,2 Lip 128,3 Hc	589 Kcal 20,6 Prot 17,2 Lip 86,5 Hc	627 Kcal 30,1 Prot 28,9 Lip 58 Hc	576 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 52,7 Hc	550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42,3 Hc
11	12	13	14	15
Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Filete de pavo al limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 19,8 Prot 20,2 Lip 80,4 Hc	750 Kcal 36 Prot 33,9 Lip 78 Hc	568 Kcal 22,2 Prot 10,6 Lip 90,1 Hc	805 Kcal 29,4 Prot 39,2 Lip 73 Hc	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc
18	19	20	21	22
Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Cinta de lomo con tomate Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
461 Kcal 21,4 Prot 17,7 Lip 50 Hc	485 Kcal 22,2 Prot 21,1 Lip 51,9 Hc	880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc	638 Kcal 21,5 Prot 19,8 Lip 91,9 Hc	680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52,6 Hc
25	26	27	28	29
Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pavo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos  
por ración.

## 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













Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
771 Kcal 29,6 Prot 19,3 Lip 117.8 Hc <b>11</b>	491 Kcal 31,2 Prot 9,8 Lip 68.1 Hc <b>12</b>	527 Kcal 20,7 Prot 22,9 Lip 58.2 Hc <b>13</b>	487 Kcal 29 Prot 23,5 Lip 37.8 Hc <b>14</b>	880 Kcal 38,7 Prot 66,7 Lip 32 Hc <b>15</b>
Arroz con tomate Lomo a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Abadejo al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta del tiempo Pan
528 Kcal 30,3 Prot 16,3 Lip 63.8 Hc <b>18</b>	954 Kcal 31,6 Prot 66,9 Lip 60.2 Hc <b>19</b>	515 Kcal 24,8 Prot 14 Lip 71.6 Hc <b>20</b>	585 Kcal 28,6 Prot 22,6 Lip 65.1 Hc <b>21</b>	519 Kcal 40,2 Prot 13 Lip 59 Hc <b>22</b>
Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51.6 Hc <b>25</b>	466 Kcal 28 Prot 21,1 Lip 39.2 Hc <b>26</b>	541 Kcal 33,9 Prot 22,6 Lip 118 Hc <b>27</b>	557 Kcal 21,2 Prot 19,8 Lip 71 Hc <b>28</b>	985 Kcal 43,4 Prot 71,6 Lip 39,6 Hc <b>29</b>
Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Filete de merluza plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Tomate asado Fruta del tiempo Pan

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos  
por ración.

**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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
928 Kcal 39,8 Prot 31,3 Lip 113.5 Hc <b>11</b>	826 Kcal 39,6 Prot 32,9 Lip 86.4 Hc <b>12</b>	849 Kcal 31,5 Prot 42,2 Lip 80 Hc <b>13</b>	757 Kcal 31,8 Prot 42,8 Lip 53.8 Hc <b>14</b>	939 Kcal 54 Prot 36,1 Lip 93.1 Hc <b>15</b>
Arroz con tomate Ensalada mixta Espinacas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Yogur sabor Pan	Acelgas con jamón Ensalada mixta Tallarines con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Ensalada mixta Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Guisantes salteados Ensalada mixta Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Ensalada mixta Menestra de verduras Jamonicitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan
844 Kcal 37,8 Prot 36,5 Lip 82.9 Hc <b>18</b>	870 Kcal 39 Prot 38,7 Lip 89.6 Hc <b>19</b>	943 Kcal 38 Prot 44,8 Lip 88.4 Hc <b>20</b>	708 Kcal 25,4 Prot 26,2 Lip 83.7 Hc <b>21</b>	822 Kcal 38,2 Prot 36,3 Lip 79 Hc <b>22</b>
Espaguetis a la marinera Ensalada mixta Verduras variadas rehogadas Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Brócoli salteado con pavo Ensalada mixta Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	Espinacas con bechamel Ensalada mixta Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Lasaña casera de ternera Judías verdes con jamon Crema de puerro Ensalada mixta Yogur sabor Pan	Repollo con patatas Sopa de cocido Ensalada mixta Cocido completo Fruta del tiempo Pan
712 Kcal 26,5 Prot 34,5 Lip 67 Hc <b>25</b>	813 Kcal 35,6 Prot 43,1 Lip 65 Hc <b>26</b>	926 Kcal 33,5 Prot 44,1 Lip 160.7 Hc <b>27</b>	803 Kcal 39,2 Prot 32,1 Lip 81.5 Hc <b>28</b>	985 Kcal 55 Prot 40,6 Lip 90.7 Hc <b>29</b>
Menestra de verduras Patatas con pescado Ensalada mixta Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Ensalada mixta Coliflor rehogada Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan	Alubias blancas estofadas Acelgas con patatas Ensalada mixta Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Guisantes con jamón Espirales con tomate y chorizo Ensalada mixta Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Ensalada mixta Crema de verduras Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan

**Legendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos  
por ración.

## 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

## ¿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.