ABRIL 2018 COLEGIO SAGRADA FAMILIA BURDEOS (PINTO) Niño basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	677 Kcal 29,9 Prot 22,1 Lip 88.7 Hc **3**	931 Kcal 35,1 Prot 46,9 Lip 71.7 Hc **4**	**701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89.3 Hc** **5**	757 Kcal 33 Prot 25,1 Lip 98.2 Hc **6**
	Lentejas con chorizo 12,14 **Delicias de merluza 1,7** **Ensalada de lechuga** **Melocotón en almibar** **Pan 5,7,14**	**Sopa de pollo con pasta 7,14** **Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14** **Patatas dado** **Yogur sabor 12** **Pan 5,7,14**	**Garbanzos guisados 7,12,14** **Tortilla de patata 5** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**	**Espaguetis con tomate 7** **Salmon al horno 1** **Verduras y patatas al horno** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**
640 Kcal 17,4 Prot 14,1 Lip 105.5 Hc **9**	**763 Kcal 40,1 Prot 30,5 Lip 89.3 Hc** **10**	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56.6 Hc **11**	**851 Kcal 36,7 Prot 29,3 Lip 109 Hc** **12**	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc **13**
Arroz con verduras 14 **Tortilla francesa 5** **Ensalada de lechuga** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**	**Alubias blancas con chorizo 7,12,14** **Jamón asado a la manzana 7** **Puré de manzana 14** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**	**Crema de verduras 14** **Albóndigas de ternera en salsa 13,14** **Panaché de verduras** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**	**Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14** **Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,14** **Patatas al vapor** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**	**Sopa de cocido 7,12,14** **Cocido completo 12,14** **Yogur sabor 12** **Pan 5,7,14**
960 Kcal 27,6 Prot 38,8 Lip 120.4 Hc **16**	**778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99.2 Hc** **17**	662 Kcal 27,9 Prot 23,5 Lip 83.2 Hc **18**	**781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58.8 Hc** **19**	802 Kcal 31,1 Prot 24 Lip 110.9 Hc **20**
Patatas con magro 12,14 **Rabas empanadas 1,7,8** **Ensalada de lechuga** **Fruta natural** **Pan 5,7,14** **Limonada 12**	**Lentejas guisadas 7,12,14** **Tortilla de patata 5** **Pisto manchego** **Yogur sabor 12** **Pan 5,7,14**	**Crema de puerro 14** **Lomo de sajonia en salsa 12,14** **Verduras y patatas al horno** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**	**Sopa de puchero 7,12,14** **Jamoncitos de pollo en salsa 7** **Patatas dado** **Quesito 12** **Pan 5,7,14**	**Macarrones con tomate 7** **Merluza en salsa verde 1,5,7** **Guisantes salteados** **Fruta natural** **Pan 5,7,14**
543 Kcal 24,7 Prot 24,6 Lip 52.1 Hc **23**	**820 Kcal 36,4 Prot 18,2 Lip 125.6 Hc** **24**	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210.9 Hc **25**	**903 Kcal 38,1 Prot 38,7 Lip 98.1 Hc** **26**	640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87.6 Hc **27**
Crema de verduras 14 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitdino 12 Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7 Filete de pollo al limon 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14

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

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

¡Come sano y muévete!

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.

www.alcesa.es

alcesa ALIMENTACIÓN COLECTIVOS EMPRESAS S.A.