



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			602 Kcal 44,2 Prot 23,7 Lip 48.3 Hc 1	580 Kcal 31,2 Prot 13,4 Lip 77.3 Hc 2
			Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
466 Kcal 25 Prot 16,9 Lip 55.8 Hc 5	732 Kcal 23,1 Prot 38,8 Lip 71.5 Hc 6	747 Kcal 25,6 Prot 29,5 Lip 88.8 Hc 7	614 Kcal 25,2 Prot 15,1 Lip 92.9 Hc 8	814 Kcal 34,3 Prot 46,9 Lip 60.9 Hc 9
Sopa de pollo con pasta 7 Filete de pavo al limón 7 Verduras variadas 14 Quesito 12 Pan 5,7,14	Patatas con pollo 14 Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Bacalao a la vizcaina 1,2,5,7,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Menestra de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14
619 Kcal 28,2 Prot 20,7 Lip 79.7 Hc 12	728 Kcal 32,7 Prot 31,8 Lip 70.9 Hc 13	785 Kcal 33,9 Prot 28,8 Lip 96.1 Hc 14	580 Kcal 31,2 Prot 13,4 Lip 77.3 Hc 15	964 Kcal 47,3 Prot 39,3 Lip 102.4 Hc 16
Crema de verduras 13,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14
612 Kcal 20,8 Prot 31,5 Lip 57.3 Hc 19	981 Kcal 41,3 Prot 40,4 Lip 108.6 Hc 20	660 Kcal 26,7 Prot 25 Lip 89.4 Hc 21	706 Kcal 28,9 Prot 131 Lip 84.6 Hc 22	
Crema de calabaza 13 Merluza al horno 1,5,7 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7,14 Filete de pollo al ajillo 13 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. Crustáceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11. Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		458 Kcal 16,3 Prot 23,4 Lip 40.8 Hc		1	675 Kcal 36,8 Prot 34 Lip 53.3 Hc	2			
		Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos			Sopa de ave con fideos 7 Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos				
497 Kcal 24,8 Prot 29,8 Lip 30.2 Hc	5	557 Kcal 269,9 Prot 17,7 Lip 57.4 Hc	6	1037 Kcal 21,7 Prot 46 Lip 128.9 Hc	7	753 Kcal 34,7 Prot 33,8 Lip 72.8 Hc	8	698 Kcal 25,7 Prot 45,5 Lip 42 Hc	9
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Quesito 12 Pan molde sin alérgenos		Patatas con pollo Ternera asada en su jugo Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate 7 Filete de cerdo al ajillo 13 Calabacín salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Pisto de verduras Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
641 Kcal 27,8 Prot 34,7 Lip 49.9 Hc	12	764 Kcal 23,3 Prot 25 Lip 107.2 Hc	13	721 Kcal 27,4 Prot 43,5 Lip 50 Hc	14	675 Kcal 36,8 Prot 34 Lip 53.3 Hc	15	751 Kcal 34 Prot 33,2 Lip 73.5 Hc	16
Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa 13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
572 Kcal 264,2 Prot 28,6 Lip 42.3 Hc	19	793 Kcal 28,8 Prot 38,2 Lip 77.9 Hc	20	816 Kcal 20,5 Prot 48,8 Lip 68.8 Hc	21	700 Kcal 27,9 Prot 43,4 Lip 45.8 Hc	22		
Crema de calabaza 13 Ternera asada en su jugo Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Pisto de verduras Tortilla de patata 5 Maíz salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. Crustáceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11 Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.
www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			458 Kcal 16,3 Prot 23,4 Lip 40.8 Hc	675 Kcal 36,8 Prot 34 Lip 53.3 Hc
			Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
497 Kcal 24,8 Prot 29,8 Lip 30.2 Hc	666 Kcal 20,2 Prot 36,2 Lip 59.9 Hc	751 Kcal 39,7 Prot 20,5 Lip 97.3 Hc	684 Kcal 43,6 Prot 21,5 Lip 74.1 Hc	698 Kcal 25,7 Prot 45,5 Lip 42 Hc
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Dados de pollo Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Bacalao a la vizcaína 1 Calabacín salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
641 Kcal 27,8 Prot 34,7 Lip 49.9 Hc	675 Kcal 20,4 Prot 16,7 Lip 106.5 Hc	559 Kcal 21,6 Prot 24,6 Lip 57.2 Hc	675 Kcal 36,8 Prot 34 Lip 53.3 Hc	751 Kcal 34 Prot 33,2 Lip 73.5 Hc
Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina 1,13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
703 Kcal 16,3 Prot 46,6 Lip 48.7 Hc	793 Kcal 28,8 Prot 38,2 Lip 77.9 Hc	600 Kcal 28,9 Prot 32,6 Lip 43.9 Hc	700 Kcal 27,9 Prot 43,4 Lip 45.8 Hc	
Crema de calabaza 13 Merluza a la vasca 1 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras Filete de pollo al ajillo 13 Maíz salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Alérgenos:

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		458 Kcal 16,3 Prot 23,4 Lip 40.8 Hc		1	675 Kcal 36,8 Prot 34 Lip 53.3 Hc	2			
		Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos			Sopa de ave con fideos 7 Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos				
497 Kcal 24,8 Prot 29,8 Lip 30.2 Hc	5	666 Kcal 20,2 Prot 36,2 Lip 59.9 Hc	6	1037 Kcal 21,7 Prot 46 Lip 128.9 Hc	7	684 Kcal 43,6 Prot 21,5 Lip 74.1 Hc	8	698 Kcal 25,7 Prot 45,5 Lip 42 Hc	9
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Quesito 12 Pan molde sin alérgenos		Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate 7 Bacalao a la vizcaína 1 Calabacín salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Pisto de verduras Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
641 Kcal 27,8 Prot 34,7 Lip 49.9 Hc	12	764 Kcal 23,3 Prot 25 Lip 107.2 Hc	13	559 Kcal 21,6 Prot 24,6 Lip 57.2 Hc	14	675 Kcal 36,8 Prot 34 Lip 53.3 Hc	15	751 Kcal 34 Prot 33,2 Lip 73.5 Hc	16
Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina 1,13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Magro de cerdo con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
703 Kcal 16,3 Prot 46,6 Lip 48.7 Hc	19	793 Kcal 28,8 Prot 38,2 Lip 77.9 Hc	20	816 Kcal 20,5 Prot 48,8 Lip 68.8 Hc	21	700 Kcal 27,9 Prot 43,4 Lip 45.8 Hc	22		
Crema de calabaza 13 Merluza a la vasca 1 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Pisto de verduras Tortilla de patata 5 Maíz salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. Crustáceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11 Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			469 Kcal 18,4 Prot 22,8 Lip 41.6 Hc 1	512 Kcal 28,1 Prot 14,1 Lip 61.7 Hc 2
			Menestra de verduras triturada 14 Trasero de pollo asado Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
497 Kcal 24,8 Prot 29,8 Lip 30.2 Hc 5	666 Kcal 20,2 Prot 36,2 Lip 59.9 Hc 6	669 Kcal 48 Prot 25 Lip 54.8 Hc 7	684 Kcal 43,6 Prot 21,5 Lip 74.1 Hc 8	766 Kcal 28 Prot 47 Lip 50.6 Hc 9
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Dados de pollo Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Bacalao a la vizcaína 1 Calabacín salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas trituradas 14 Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
641 Kcal 27,8 Prot 34,7 Lip 49.9 Hc 12	485 Kcal 25,5 Prot 15,2 Lip 53.8 Hc 13	559 Kcal 21,6 Prot 24,6 Lip 57.2 Hc 14	512 Kcal 28,1 Prot 14,1 Lip 61.7 Hc 15	751 Kcal 34 Prot 33,2 Lip 73.5 Hc 16
Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina 1,13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
703 Kcal 16,3 Prot 46,6 Lip 48.7 Hc 19	793 Kcal 28,8 Prot 38,2 Lip 77.9 Hc 20	752 Kcal 39,3 Prot 36 Lip 58.3 Hc 21	700 Kcal 27,9 Prot 43,4 Lip 45.8 Hc 22	
Crema de calabaza 13 Merluza a la vasca 1 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Filete de pollo al ajillo 13 Maíz salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			501 Kcal 18,3 Prot 24,7 Lip 44.5 Hc 1	428 Kcal 25,1 Prot 12,2 Lip 48.9 Hc 2
			Judías verdes rehogadas trituradas 14 Trasero de pollo asado Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
497 Kcal 24,8 Prot 29,8 Lip 30.2 Hc 5	666 Kcal 20,2 Prot 36,2 Lip 59.9 Hc 6	955 Kcal 30 Prot 50,5 Lip 86.4 Hc 7	601 Kcal 40,6 Prot 19,6 Lip 61.3 Hc 8	766 Kcal 28 Prot 47 Lip 50.6 Hc 9
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Bacalao a la vizcaína 1 Calabacín salteado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas trituradas 14 Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
557 Kcal 24,8 Prot 32,8 Lip 37.1 Hc 12	574 Kcal 28,4 Prot 23,5 Lip 54.5 Hc 13	559 Kcal 21,6 Prot 24,6 Lip 57.2 Hc 14	428 Kcal 25,1 Prot 12,2 Lip 48.9 Hc 15	751 Kcal 34 Prot 33,2 Lip 73.5 Hc 16
Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina 1,13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
703 Kcal 16,3 Prot 46,6 Lip 48.7 Hc 19	793 Kcal 28,8 Prot 38,2 Lip 77.9 Hc 20	884 Kcal 27,9 Prot 50,3 Lip 70.4 Hc 21	700 Kcal 27,9 Prot 43,4 Lip 45.8 Hc 22	
Crema de calabaza 13 Merluza a la vasca 1 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Tortilla de patata 5 Maíz salteado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. Crustáceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11 Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			469 Kcal 18,4 Prot 22,8 Lip 41.6 Hc 1	512 Kcal 28,1 Prot 14,1 Lip 61.7 Hc 2
			Menestra de verduras triturada 14 Trasero de pollo asado Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
497 Kcal 24,8 Prot 29,8 Lip 30.2 Hc 5	666 Kcal 20,2 Prot 36,2 Lip 59.9 Hc 6	955 Kcal 30 Prot 50,5 Lip 86.4 Hc 7	684 Kcal 43,6 Prot 21,5 Lip 74.1 Hc 8	766 Kcal 28 Prot 47 Lip 50.6 Hc 9
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Bacalao a la vizcaína 1 Calabacín salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas trituradas 14 Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
641 Kcal 27,8 Prot 34,7 Lip 49.9 Hc 12	574 Kcal 28,4 Prot 23,5 Lip 54.5 Hc 13	559 Kcal 21,6 Prot 24,6 Lip 57.2 Hc 14	512 Kcal 28,1 Prot 14,1 Lip 61.7 Hc 15	751 Kcal 34 Prot 33,2 Lip 73.5 Hc 16
Crema de verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina 1,13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
703 Kcal 16,3 Prot 46,6 Lip 48.7 Hc 19	793 Kcal 28,8 Prot 38,2 Lip 77.9 Hc 20	968 Kcal 30,9 Prot 52,2 Lip 83.2 Hc 21	700 Kcal 27,9 Prot 43,4 Lip 45.8 Hc 22	
Crema de calabaza 13 Merluza a la vasca 1 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Tortilla de patata 5 Maíz salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Alérgenos:

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



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						151 Kcal 19,2 Prot 9 Lip 29.5 Hc		396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc	
						Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12		Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc		389 Kcal 267 Prot 13,5 Lip 31.1 Hc		513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc		151 Kcal 19,2 Prot 9 Lip 29.5 Hc		396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc	
Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 7,12,14 Manzana asada sin piel (Astringente)		Puré de patata y manzana (Astringente) Ternera asada en su jugo Yogur desnatado natural 12		Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural		Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc		361 Kcal 29,8 Prot 12,8 Lip 29.7 Hc		428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc		151 Kcal 19,2 Prot 9 Lip 29.5 Hc		396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc	
Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12		Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 7,12,14 Manzana asada sin piel (Astringente)		Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12		Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	
266 Kcal 18,1 Prot 6,1 Lip 34.3 Hc		361 Kcal 29,8 Prot 12,8 Lip 29.7 Hc		513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc		314 Kcal 23,2 Prot 16,5 Lip 47.6 Hc			
Sopa de arroz (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural		Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12		Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		Puré de patata y zanahoria (Astringente) Jamón york (Astringente) 7,12,14 Manzana asada sin piel (Astringente)			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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 |

¡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