



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90,8 Hc <b>2</b>	715 Kcal 28,5 Prot 23,2 Lip 80,7 Hc <b>3</b>	536 Kcal 27,9 Prot 14 Lip 79,7 Hc <b>4</b>	889 Kcal 48,8 Prot 30 Lip 103,9 Hc <b>5</b>	760 Kcal 30 Prot 33 Lip 58,3 Hc <b>6</b>
Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con pollo 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 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	Crema de verduras 13,14 Hamburguesa de ternera en salsa 3,7,13,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14
790 Kcal 32,3 Prot 30,8 Lip 70,8 Hc <b>9</b>	581 Kcal 34 Prot 14,7 Lip 88,9 Hc <b>10</b>	622 Kcal 23,5 Prot 31,9 Lip 58 Hc <b>11</b>		
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	Alubias pintas con verduras 7,14 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de calabaza 14 Filete de pavo al limón 7 Patatas dado Apfelstrudel Pan 5,7,14		
717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc <b>16</b>	698 Kcal 26,7 Prot 18,9 Lip 99,9 Hc <b>17</b>	692 Kcal 29 Prot 23,2 Lip 91,5 Hc <b>18</b>	636 Kcal 31,5 Prot 24,5 Lip 78,7 Hc <b>19</b>	720 Kcal 37,2 Prot 25,1 Lip 84,7 Hc <b>20</b>
Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis al ajillo 7 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 3,7,14 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
731 Kcal 29,9 Prot 24,9 Lip 94,1 Hc <b>23</b>	744 Kcal 42 Prot 27,9 Lip 87,7 Hc <b>24</b>	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc <b>25</b>	810 Kcal 26,8 Prot 23,1 Lip 122,2 Hc <b>26</b>	536 Kcal 27,9 Prot 14 Lip 79,7 Hc <b>27</b>
Espaguetis con tomate 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Dados de pollo 7,14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
632 Kcal 34 Prot 13,3 Lip 89,7 Hc <b>30</b>	772 Kcal 32,3 Prot 28,4 Lip 98,5 Hc <b>31</b>			
Macarrones con tomate 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Yogur sabor 12 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	8. Moluscos
2. Crustáceos	9. Cacahuetes
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
796 Kcal 17 Prot 22,9 Lip 123.5 Hc <b>2</b> Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	733 Kcal 30,5 Prot 32,8 Lip 61.9 Hc <b>3</b> Patatas con pollo Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	838 Kcal 20,5 Prot 19,4 Lip 48,3 Hc <b>4</b> Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82.4 Hc <b>5</b> Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46.3 Hc <b>6</b> Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
575 Kcal 26,1 Prot 28,4 Lip 53.2 Hc <b>9</b> Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	515 Kcal 26,1 Prot 16,8 Lip 60.2 Hc <b>10</b> Patatas guisadas con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605.1 Hc <b>11</b> Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc <b>16</b> Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	616 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 75.7 Hc <b>17</b> Espaguetis al ajillo 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	392 Kcal 8,9 Prot 15,7 Lip 48.8 Hc <b>18</b> Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	656 Kcal 29,3 Prot 30,3 Lip 65.4 Hc <b>19</b> Sopa de ave con fideos 7 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	657 Kcal 24,8 Prot 18,4 Lip 96.8 Hc <b>20</b> Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
686 Kcal 31,3 Prot 26,8 Lip 80.6 Hc <b>23</b> Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	808 Kcal 28,5 Prot 47,6 Lip 65.7 Hc <b>24</b> Patatas guisadas con verduras Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural Pan molde sin alérgenos	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc <b>25</b> Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	890 Kcal 33,6 Prot 44,1 Lip 88.5 Hc <b>26</b> Arroz con magro Filete de pollo al ajillo 13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	938 Kcal 20,2 Prot 31,2 Lip 47.3 Hc <b>27</b> Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78.5 Hc <b>30</b> Macarrones con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	688 Kcal 15,9 Prot 20,3 Lip 106.8 Hc <b>31</b> Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos			

**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
796 Kcal 17 Prot 22,9 Lip 123,5 Hc <b>2</b> Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	637 Kcal 23,3 Prot 24 Lip 64,8 Hc <b>3</b> Patatas con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	838 Kcal 20,5 Prot 19,4 Lip 48,3 Hc <b>4</b> Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82,4 Hc <b>5</b> Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46,3 Hc <b>6</b> Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
575 Kcal 26,1 Prot 28,4 Lip 53,2 Hc <b>9</b> Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	382 Kcal 18,3 Prot 9,3 Lip 51,9 Hc <b>10</b> Patatas guisadas con verduras Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605,1 Hc <b>11</b> Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71,4 Hc <b>16</b> Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	685 Kcal 22 Prot 31,3 Lip 79 Hc <b>17</b> Espaguetis al ajillo 7 Merluza en salsa verde 1 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	392 Kcal 8,9 Prot 15,7 Lip 48,8 Hc <b>18</b> Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	656 Kcal 29,3 Prot 30,3 Lip 65,4 Hc <b>19</b> Sopa de ave con fideos 7 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	655 Kcal 22 Prot 19,3 Lip 96,9 Hc <b>20</b> Arroz con verduras Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
686 Kcal 31,3 Prot 26,8 Lip 80,6 Hc <b>23</b> Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	808 Kcal 28,5 Prot 47,6 Lip 65,7 Hc <b>24</b> Patatas guisadas con verduras Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural Pan molde sin alérgenos	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52,6 Hc <b>25</b> Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc <b>26</b> Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	938 Kcal 20,2 Prot 31,2 Lip 47,3 Hc <b>27</b> Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
596 Kcal 30,3 Prot 16,5 Lip 77,3 Hc <b>30</b> Macarrones con tomate 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	688 Kcal 15,9 Prot 20,3 Lip 106,8 Hc <b>31</b> Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos			

**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. Cacahuetes  
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
973 Kcal 62,1 Prot 38,4 Lip 75.4 Hc Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	637 Kcal 23,3 Prot 24 Lip 64.8 Hc Patatas con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82.4 Hc Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46.3 Hc Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
575 Kcal 26,1 Prot 28,4 Lip 53.2 Hc Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	463 Kcal 29,2 Prot 14,5 Lip 64.5 Hc Judías pintas con verduras 14 Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605.1 Hc Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	685 Kcal 22 Prot 31,3 Lip 79 Hc Espaguetis al ajillo 7 Merluza en salsa verde 1 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	1072 Kcal 68,3 Prot 47,4 Lip 75.6 Hc Sopa de ave con fideos 7 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	578 Kcal 32,9 Prot 22,8 Lip 62.7 Hc Lentejas con chorizo 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
686 Kcal 31,3 Prot 26,8 Lip 80.6 Hc Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	905 Kcal 38,3 Prot 52,8 Lip 77 Hc Judías blancas con verduras frescas 14 Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural Pan molde sin alérgenos	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
596 Kcal 30,3 Prot 16,5 Lip 77.3 Hc Macarrones con tomate 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	1024 Kcal 63,2 Prot 41,8 Lip 83 Hc Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos			

**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
857 Kcal 26,7 Prot 26,2 Lip 122 Hc <b>2</b>	637 Kcal 23,3 Prot 24 Lip 64,8 Hc <b>3</b>	837 Kcal 19,1 Prot 19,1 Lip 50,5 Hc <b>4</b>	765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79,6 Hc <b>5</b>	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46,3 Hc <b>6</b>
Arroz y tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
574 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 55,3 Hc <b>9</b>	382 Kcal 18,3 Prot 9,3 Lip 51,9 Hc <b>10</b>	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605,1 Hc <b>11</b>		
Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71,4 Hc <b>16</b>	694 Kcal 22,4 Prot 31 Lip 80,7 Hc <b>17</b>	446 Kcal 19 Prot 19,8 Lip 43,4 Hc <b>18</b>	655 Kcal 28 Prot 30 Lip 67,6 Hc <b>19</b>	655 Kcal 22 Prot 19,3 Lip 96,9 Hc <b>20</b>
Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa verde 1 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
627 Kcal 30,1 Prot 20,2 Lip 83,3 Hc <b>23</b>	808 Kcal 28,5 Prot 47,6 Lip 65,7 Hc <b>24</b>	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52,6 Hc <b>25</b>	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc <b>26</b>	938 Kcal 18,8 Prot 31 Lip 49,5 Hc <b>27</b>
Espaguetis con tomate y chorizo s/g Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73,5 Hc <b>30</b>	749 Kcal 25,6 Prot 23,6 Lip 105,3 Hc <b>31</b>			
Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos			

**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. Cacahuetes
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
618 Kcal 32,8 Prot 24,6 Lip 63,7 Hc <b>2</b> Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	637 Kcal 23,3 Prot 24 Lip 64,8 Hc <b>3</b> Patatas con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc <b>4</b> Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79,6 Hc <b>5</b> Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46,3 Hc <b>6</b> Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
574 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 55,3 Hc <b>9</b> Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	463 Kcal 29,2 Prot 14,5 Lip 64,5 Hc <b>10</b> Judías pintas con verduras 14 Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605,1 Hc <b>11</b> Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71,4 Hc <b>16</b> Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	694 Kcal 22,4 Prot 31 Lip 80,7 Hc <b>17</b> Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa verde 1 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	625 Kcal 28,7 Prot 26,7 Lip 63,2 Hc <b>18</b> Garbanzos con verduras 14 Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	655 Kcal 28 Prot 30 Lip 67,6 Hc <b>19</b> Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	578 Kcal 32,9 Prot 22,8 Lip 62,7 Hc <b>20</b> Lentejas con chorizo 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
627 Kcal 30,1 Prot 20,2 Lip 83,3 Hc <b>23</b> Espaguetis con tomate y chorizo s/g Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta natural Pan molde sin alérgenos	905 Kcal 38,3 Prot 52,8 Lip 77 Hc <b>24</b> Judías blancas con verduras frescas 14 Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural Pan molde sin alérgenos	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52,6 Hc <b>25</b> Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc <b>26</b> Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc <b>27</b> Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73,5 Hc <b>30</b> Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	669 Kcal 33,9 Prot 28 Lip 71,4 Hc <b>31</b> Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos			

**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
557 Kcal 23,1 Prot 21,3 Lip 65.2 Hc <b>2</b> Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	637 Kcal 23,3 Prot 24 Lip 64.8 Hc <b>3</b> Patatas con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga y maíz 3 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc <b>4</b> Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79.6 Hc <b>5</b> Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46.3 Hc <b>6</b> Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
574 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 55.3 Hc <b>9</b> Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	463 Kcal 29,2 Prot 14,5 Lip 64.5 Hc <b>10</b> Judías pintas con verduras 14 Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605.1 Hc <b>11</b> Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce Pan molde sin alérgenos		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc <b>16</b> Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	694 Kcal 22,4 Prot 31 Lip 80,7 Hc <b>17</b> Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa verde 1 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc <b>18</b> Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	655 Kcal 28 Prot 30 Lip 67.6 Hc <b>19</b> Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	578 Kcal 32,9 Prot 22,8 Lip 62.7 Hc <b>20</b> Lentejas con chorizo 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
699 Kcal 30,4 Prot 30,1 Lip 81.8 Hc <b>23</b> Espaguetis con tomate y chorizo s/g Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	905 Kcal 38,3 Prot 52,8 Lip 77 Hc <b>24</b> Judías blancas con verduras frescas 14 Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural Pan molde sin alérgenos	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc <b>25</b> Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc <b>26</b> Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc <b>27</b> Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73.5 Hc <b>30</b> Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	608 Kcal 24,2 Prot 24,7 Lip 72.9 Hc <b>31</b> Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos			

**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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc <b>2</b>	320 Kcal 21,6 Prot 7,2 Lip 38,7 Hc <b>3</b>	621 Kcal 55,1 Prot 7,6 Lip 73,5 Hc <b>4</b>	314 Kcal 23,2 Prot 16,5 Lip 47,6 Hc <b>5</b>	752 Kcal 67,7 Prot 11,7 Lip 84,3 Hc <b>6</b>
Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Sopa de arroz (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Crema de patata y arroz (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12
635 Kcal 25,4 Prot 17,1 Lip 92,7 Hc <b>9</b>	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc <b>10</b>	306 Kcal 21,5 Prot 4,2 Lip 43,3 Hc <b>11</b>		
Arroz blanco (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Sopa de arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		
869 Kcal 69,1 Prot 12,1 Lip 111,7 Hc <b>16</b>	320 Kcal 21,6 Prot 7,2 Lip 38,7 Hc <b>17</b>	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc <b>18</b>	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68,7 Hc <b>19</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc <b>20</b>
Arroz blanco (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Puré de patata y manzana (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 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)
635 Kcal 25,4 Prot 17,1 Lip 92,7 Hc <b>23</b>	291 Kcal 22,5 Prot 7 Lip 31,8 Hc <b>24</b>	306 Kcal 21,5 Prot 4,2 Lip 43,3 Hc <b>25</b>	192 Kcal 22,6 Prot 7,1 Lip 38,5 Hc <b>26</b>	752 Kcal 67,7 Prot 11,7 Lip 84,3 Hc <b>27</b>
Arroz blanco (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	Sopa de arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Crema de patata y arroz (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc <b>30</b>	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc <b>31</b>			
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			

**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