



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

776 Kcal 46,2 Prot 27,9 Lip 83 Hc 1

Tallarines con verduras 7,14
 Jamoncitos de pollo al ajillo 13
 Champiñón salteado
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

614 Kcal 24,9 Prot 24,9 Lip 70.8 Hc 4

Sopa de ave con fideos 7,14
 Filete de pavo al limón 7
 Patatas panadera
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

600 Kcal 23,9 Prot 13,4 Lip 91.4 Hc 5

Macarrones con tomate 7
 Merluza en salsa marinera 1,7
 Ensalada de lechuga con tomate 13
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

895 Kcal 24,1 Prot 33,4 Lip 118.9 Hc 11

Espaguetis boloñesa 7,13,14
 Croquetas de bacalao y empanadillas de atún 1,5,7,12
 Ensalada de lechuga 13
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

720 Kcal 26,5 Prot 26,7 Lip 100.7 Hc 12

Alubias blancas estofadas 7,14
 Tortilla de patata 5,14
 Pisto manchego
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153.4 Hc 13

Arroz con tomate
 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14
 Zanahoria vichy
 Gelatina de sabores 14
 Pan 5,7,14

692 Kcal 48,2 Prot 23,9 Lip 67.3 Hc 14

Judías verdes rehogadas 14
 Trasero de pollo asado 7
 Espirales salteados 7
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

536 Kcal 27,9 Prot 14 Lip 79.7 Hc 15

Sopa de ave con fideos 7,14
 Cocido completo 14
 Yogur Danone sabor 12
 Pan 5,7,14

531 Kcal 17,6 Prot 22,9 Lip 58.9 Hc 18

Patatas estofadas 14
 Tortilla francesa 5,14
 Ensalada de lechuga 13
 Quesito 12
 Pan 5,7,14

719 Kcal 36 Prot 18,5 Lip 102.6 Hc 19

Lentejas estofadas 7,14
 Hamburguesa de pata 7,8,13,14
 Ensalada variada 13
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

556 Kcal 27,2 Prot 20,3 Lip 67.4 Hc 20

Sopa de pollo con pasta 7,14
 Filete de pavo al limón 7
 Guisantes salteados 14
 Fruta natural
 Pan 5,7,14

1034 Kcal 38,7 Prot 42,1 Lip 121.6 Hc 21

Coditos con tomate 7
 Dados de pollo 7,14
 Patatas chips
 Dulce 5,7,12,14
 Pan 5,7,14

747 Kcal 28,2 Prot 41,9 Lip 64 Hc 22

Menestra de verduras 14
 Albóndigas de ternera en salsa 13,14
 Patatas dado
 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. 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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

702 Kcal 42 Prot 28,3 Lip 68.6 Hc 1

Espaguetis con verduras 7
Jamonicos de pollo al ajillo 13
Champiñón salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51.2 Hc 4 735 Kcal 35,4 Prot 25,6 Lip 85.3 Hc 5

Sopa de ave con fideos 7
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate 7
Dados de pollo
Ensalada de lechuga con tomate 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

724 Kcal 32,1 Prot 28,9 Lip 82.4 Hc 11 560 Kcal 12,5 Prot 18,1 Lip 75.6 Hc 12 1023 Kcal 33,6 Prot 41,4 Lip 126 Hc 13 643 Kcal 43 Prot 23,6 Lip 63.2 Hc 14 694 Kcal 28,8 Prot 37,7 Lip 58.7 Hc 15

Espaguetis boloñesa 7
Lomo con salsa de champiñones 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Crema de puerros 13
Tortilla de patata 5
Pisto manchego
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Hamburguesa de ternera en salsa 13
Zanahoria vichy
Yogur Danone sabor 12
Pan molde sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Trasero de pollo asado
Espirales salteados 7
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos 7
Magro con tomate y verduras
Patatas al vapor
Yogur Danone sabor 12
Pan molde sin alérgenos

446 Kcal 12,3 Prot 19,5 Lip 49.8 Hc 18 557 Kcal 23,1 Prot 7,9 Lip 95.6 Hc 19 445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44.4 Hc 20 6217 Kcal 44,4 Prot 384,5 Lip 636 Hc 21 696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 22

Patatas guisadas con verduras
Tortilla de patata 5
Ensalada de lechuga 13
Quesito 12
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de pavo con salsa de pimientos
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cinta de lomo asada
Brócoli salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate 7
Dados de pollo
Patatas chips
Dulce
Pan molde sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa 13
Patatas dado
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. 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.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

702 Kcal 42 Prot 28,3 Lip 68.6 Hc 1

Espaguetis con verduras 7
Jamonicos de pollo al ajillo 13
Champiñón salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51.2 Hc 4 578 Kcal 23,2 Prot 16,9 Lip 79.2 Hc 5

Sopa de ave con fideos 7
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate 7
Merluza en salsa marinera 1
Ensalada de lechuga con tomate 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

724 Kcal 32,1 Prot 28,9 Lip 82.4 Hc 11 586 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 80.2 Hc 12 997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133.1 Hc 13 685 Kcal 46,4 Prot 24,5 Lip 65.7 Hc 14 871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc 15

Espaguetis boloñesa 7
Lomo con salsa de champiñones 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas 14
Tortilla de patata 5
Pisto manchego
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Merluza a la vasca 1
Zanahoria vichy
Gelatina de sabores 14
Pan molde sin alérgenos

Judías verdes rehogadas trituradas 14
Trasero de pollo asado
Espirales salteados 7
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos 7
Cocido completo 14
Yogur de soja 14
Pan molde sin alérgenos

846 Kcal 52,4 Prot 32,8 Lip 63.3 Hc 18 594 Kcal 32 Prot 23,5 Lip 66.4 Hc 19 445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42.3 Hc 20 6217 Kcal 44,4 Prot 384,5 Lip 636 Hc 21 696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 22

Patatas guisadas con verduras
Tortilla francesa 5,14
Ensalada de lechuga 13
Yogur de soja 14
Pan molde sin alérgenos

Lentejas con chorizo 14
Merluza a la bilbaina 1,13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos 7
Cinta de lomo asada
Brócoli salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate 7
Dados de pollo
Patatas chips
Dulce
Pan molde sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa 13
Patatas dado
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. 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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				706 Kcal 42,5 Prot 28,1 Lip 68,8 Hc 1
				Espaguetis con verduras s/g Jamonicitos de pollo al ajillo 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53,3 Hc 4	596 Kcal 24 Prot 19,6 Lip 75,4 Hc 5			
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos			
741 Kcal 32,8 Prot 31,1 Lip 79,6 Hc 11	621 Kcal 22,2 Prot 21,4 Lip 74,1 Hc 12	1004 Kcal 25,8 Prot 42,4 Lip 127 Hc 13	536 Kcal 39,2 Prot 22,9 Lip 42,1 Hc 14	693 Kcal 27,4 Prot 37,5 Lip 60,9 Hc 15
Espaguetis boloñesa s/g Lomo con salsa de champiñones 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
487 Kcal 23,9 Prot 23,7 Lip 40,5 Hc 18	672 Kcal 21,2 Prot 20 Lip 100,6 Hc 19	445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44,4 Hc 20	6235 Kcal 45,2 Prot 387,3 Lip 632,2 Hc 21	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49,1 Hc 22
Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo 13 Ensalada de lechuga 13 Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la bilbaina 1,13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado 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.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

706 Kcal 42,5 Prot 28,1 Lip 68,8 Hc 1

Espaguetis con verduras s/g
Jamonicitos de pollo al ajillo 13
Champiñón salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53,3 Hc 4

596 Kcal 24 Prot 19,6 Lip 75,4 Hc 5

Sopa de ave s/g
Cinta de lomo en salsa
Patatas panadera
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate s/g
Merluza en salsa marinera 1
Ensalada de lechuga con tomate 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

741 Kcal 32,8 Prot 31,1 Lip 79,6 Hc 11

647 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 78,7 Hc 12

997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133,1 Hc 13

538 Kcal 41,9 Prot 23,4 Lip 39,4 Hc 14

454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc 15

Espaguetis boloñesa s/g
Lomo con salsa de champiñones 13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas 14
Filete de pavo al limón
Pisto manchego
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Merluza a la vasca 1
Zanahoria vichy
Gelatina de sabores 14
Pan molde sin alérgenos

Menestra de verduras triturada 14
Trasero de pollo asado
Espirales salteados s/g
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo 14
Yogur Danone sabor 12
Pan molde sin alérgenos

487 Kcal 23,9 Prot 23,7 Lip 40,5 Hc 18

594 Kcal 32 Prot 23,5 Lip 66,4 Hc 19

445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44,4 Hc 20

6235 Kcal 45,2 Prot 387,3 Lip 632,2 Hc 21

696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49,1 Hc 22

Patatas guisadas con verduras
Filete de cerdo al ajillo 13
Ensalada de lechuga 13
Quesito 12
Pan molde sin alérgenos

Lentejas con chorizo 14
Merluza a la bilbaina 1,13
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cinta de lomo asada
Brócoli salteado
Fruta natural
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate s/g
Dados de pollo
Patatas chips
Dulce
Pan molde sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Albóndigas de ternera en salsa 13
Patatas dado
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. 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.



www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

				396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc	1
<p>Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)</p>					
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc	4	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc	5		
<p>Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)</p>		<p>Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12</p>			
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc	11	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc	12	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc	13
<p>Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)</p>		<p>Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12</p>		<p>Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)</p>	
				506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68,7 Hc	14
				<p>Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12</p>	
				396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc	15
				<p>Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)</p>	
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc	18	686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74,2 Hc	19	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc	20
<p>Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)</p>		<p>Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pavo con salsa de pimientos Yogur desnatado natural 12</p>		<p>Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)</p>	
				162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31,6 Hc	21
				<p>Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural</p>	
				396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc	22
				<p>Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)</p>	



Leyendas:
Kcal: Kiloenergías, KJ: 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.