



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 1	600 Kcal 23,9 Prot 13,4 Lip 91.4 Hc 2
			Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14
614 Kcal 36,5 Prot 20,1 Lip 67.8 Hc 5	508 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 80 Hc 6	867 Kcal 19,6 Prot 22,6 Lip 141.5 Hc 7	916 Kcal 23,5 Prot 33,3 Lip 124.8 Hc 8	749 Kcal 36,5 Prot 26,2 Lip 99 Hc 9
Crema de verduras 13,14 Dados de pollo Espirales salteados 7 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Cocido completo 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con tomate Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas de bacalao y empanadillas de atún 1,5,7,12 Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Fruta natural Pan 5,7,14
821 Kcal 34,8 Prot 35,4 Lip 69.5 Hc 12	658 Kcal 29,8 Prot 22,1 Lip 87.3 Hc 13	646 Kcal 25 Prot 22,7 Lip 81.9 Hc 14	706 Kcal 24,2 Prot 40,7 Lip 59.9 Hc 15	676 Kcal 29,7 Prot 16,1 Lip 97.9 Hc 16
Sopa de pollo con pasta 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Pisto manchego Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Quesito 12 Pan 5,7,14	Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14
717 Kcal 31,2 Prot 25 Lip 90.8 Hc 19	716 Kcal 25,1 Prot 24,2 Lip 81.4 Hc 20	1106 Kcal 35,8 Prot 59,1 Lip 114.5 Hc 21	889 Kcal 48,8 Prot 30 Lip 103.9 Hc 22	
Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	Patatas con pollo 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga y maiz Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Cocido completo 14 Torrijas 5,12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché 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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72,9 Hc 1	671 Kcal 26,7 Prot 26,5 Lip 77,9 Hc 2
			Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos
558 Kcal 28,2 Prot 21,4 Lip 60,9 Hc 5	459 Kcal 19,8 Prot 17,1 Lip 55 Hc 6	768 Kcal 14,6 Prot 21,1 Lip 123,7 Hc 7	1058 Kcal 27,4 Prot 26,5 Lip 77,4 Hc 8	609 Kcal 27,8 Prot 18,8 Lip 70,7 Hc 9
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Espirales salteados 7 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Filete de pavo al limón Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Filete de pollo en salsa Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos
445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44,4 Hc 12	660 Kcal 13,5 Prot 18,6 Lip 107 Hc 13	486 Kcal 24 Prot 23,7 Lip 41,3 Hc 14	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49,1 Hc 15	766 Kcal 37,8 Prot 27,4 Lip 85,7 Hc 16
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Dados de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
796 Kcal 17 Prot 22,9 Lip 123,5 Hc 19	733 Kcal 30,5 Prot 32,8 Lip 61,9 Hc 20	809 Kcal 18,1 Prot 17,6 Lip 48,5 Hc 21	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82,4 Hc 22	
Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras 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
			868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 1	596 Kcal 24 Prot 19,6 Lip 75.4 Hc 2
			Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos
452 Kcal 24,4 Prot 20,7 Lip 39.9 Hc 5	458 Kcal 18,5 Prot 16,9 Lip 57.2 Hc 6	972 Kcal 30,8 Prot 37,8 Lip 122.3 Hc 7	1076 Kcal 28,1 Prot 28,7 Lip 74.6 Hc 8	717 Kcal 20,2 Prot 34,3 Lip 71.4 Hc 9
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Espirales salteados s/g Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pavo al limón Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis boloñesa s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos
445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44.4 Hc 12	721 Kcal 23,2 Prot 21,8 Lip 105.5 Hc 13	552 Kcal 21,3 Prot 27,4 Lip 52,1 Hc 14	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 15	622 Kcal 26,4 Prot 21,5 Lip 74.3 Hc 16
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína 1 Ensalada variada Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
857 Kcal 26,7 Prot 26,2 Lip 122 Hc 19	578 Kcal 23,5 Prot 18,8 Lip 61.7 Hc 20	809 Kcal 16,8 Prot 17,3 Lip 50.7 Hc 21	765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79.6 Hc 22	
Arroz y tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta natural 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	

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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31.6 Hc	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc
			Puré de patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	Crema de patata y arroz Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc	326 Kcal 32,7 Prot 8,1 Lip 27.4 Hc	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc	156 Kcal 22,9 Prot 7 Lip 29.3 Hc	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc
5	6	7	8	9
Arroz blanco Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel	Puré de patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Crema de patata y arroz Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc	305 Kcal 13,3 Prot 13,1 Lip 30.4 Hc	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc	162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31.6 Hc	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc
12	13	14	15	16
Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel	Puré de patata y manzana (Astringente) Tortilla francesa 5 Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	Crema de patata y arroz Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc	326 Kcal 32,7 Prot 8,1 Lip 27.4 Hc	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc	156 Kcal 22,9 Prot 7 Lip 29.3 Hc	
19	20	21	22	
Arroz blanco Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel	Puré de patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	

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
			868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72,9 Hc 1	578 Kcal 23,2 Prot 16,9 Lip 79,2 Hc 2
			Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos
558 Kcal 28,2 Prot 21,4 Lip 60,9 Hc 5	459 Kcal 19,8 Prot 17,1 Lip 55 Hc 6	768 Kcal 14,6 Prot 21,1 Lip 123,7 Hc 7	1058 Kcal 27,4 Prot 26,5 Lip 77,4 Hc 8	717 Kcal 20,2 Prot 34,3 Lip 71,4 Hc 9
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Espirales salteados 7 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Filete de pavo al limón Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos
445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42,3 Hc 12	660 Kcal 13,5 Prot 18,6 Lip 107 Hc 13	552 Kcal 21,3 Prot 27,4 Lip 52,1 Hc 14	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49,1 Hc 15	603 Kcal 25,6 Prot 18,8 Lip 78,1 Hc 16
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína 1 Ensalada variada Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
796 Kcal 17 Prot 22,9 Lip 123,5 Hc 19	578 Kcal 23,5 Prot 18,8 Lip 61,7 Hc 20	809 Kcal 18,1 Prot 17,6 Lip 48,5 Hc 21	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82,4 Hc 22	
Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras 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
			847 Kcal 32,5 Prot 46,6 Lip 62.9 Hc 1	578 Kcal 23,2 Prot 16,9 Lip 79.2 Hc 2
			Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos
579 Kcal 33,9 Prot 22,7 Lip 53.5 Hc 5	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 6	768 Kcal 14,6 Prot 21,1 Lip 123.7 Hc 7	1079 Kcal 26,7 Prot 26,4 Lip 83.3 Hc 8	743 Kcal 28,8 Prot 39,3 Lip 76.1 Hc 9
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Espirales salteados 7 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos
445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42.3 Hc 12	545 Kcal 25,3 Prot 21,5 Lip 64.8 Hc 13	552 Kcal 23,8 Prot 24,7 Lip 53.4 Hc 14	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 15	582 Kcal 27,9 Prot 19,2 Lip 68.2 Hc 16
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla francesa 5 Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína 1 Ensalada variada Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
536 Kcal 25,4 Prot 21,8 Lip 55.2 Hc 19	578 Kcal 23,5 Prot 18,8 Lip 61.7 Hc 20	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 21	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82.4 Hc 22	
Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras 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
			868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 1	596 Kcal 24 Prot 19,6 Lip 75.4 Hc 2
			Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos
494 Kcal 27,9 Prot 21,6 Lip 42.5 Hc 5	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 6	768 Kcal 14,6 Prot 21,1 Lip 123.7 Hc 7	1096 Kcal 27,4 Prot 28,6 Lip 80.5 Hc 8	743 Kcal 28,8 Prot 39,3 Lip 76.1 Hc 9
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Espirales salteados s/g Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis boloñesa s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos
445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44.4 Hc 12	545 Kcal 25,3 Prot 21,5 Lip 64.8 Hc 13	552 Kcal 21,3 Prot 27,4 Lip 52,1 Hc 14	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 15	622 Kcal 26,4 Prot 21,5 Lip 74.3 Hc 16
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla francesa 5 Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína 1 Ensalada variada Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
557 Kcal 23,1 Prot 21,3 Lip 65.2 Hc 19	578 Kcal 23,5 Prot 18,8 Lip 61.7 Hc 20	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 21	765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79.6 Hc 22	
Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Fruta natural 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	

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