



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			702 Kcal 25,9 Prot 42,4 Lip 54.2 Hc 3	795 Kcal 17,1 Prot 22,9 Lip 124.2 Hc 4
			Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
735 Kcal 35,3 Prot 25,6 Lip 84.9 Hc 7	839 Kcal 29,8 Prot 56,6 Lip 51.2 Hc 8	491 Kcal 19,4 Prot 20,9 Lip 52.1 Hc 9	635 Kcal 27,8 Prot 31,2 Lip 60.2 Hc 10	571 Kcal 13,4 Prot 14,5 Lip 91.4 Hc 11
Espaguetis con tomate 7 Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
608 Kcal 24,9 Prot 19,2 Lip 81.3 Hc 14		666 Kcal 26,5 Prot 35,9 Lip 58.9 Hc 16	899 Kcal 39,8 Prot 38,7 Lip 96.7 Hc 17	488 Kcal 11,5 Prot 17,7 Lip 51.3 Hc 18
Espaguetis con verduras 7 Filete de pavo al limón Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
491 Kcal 21,7 Prot 22 Lip 51.2 Hc 21	1362 Kcal 72,6 Prot 55,2 Lip 191.1 Hc 22	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 23	573 Kcal 13,7 Prot 14,5 Lip 91.5 Hc 24	550 Kcal 24,6 Prot 20 Lip 66.1 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Batido 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
1060 Kcal 27,7 Prot 26,5 Lip 77.4 Hc 28	694 Kcal 28,8 Prot 37,7 Lip 58.7 Hc 29	997 Kcal 31,5 Prot 39,7 Lip 126.2 Hc 30	562 Kcal 12,8 Prot 18,1 Lip 75.6 Hc 31	
Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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 25,9 Prot 42,4 Lip 54.2 Hc 3	795 Kcal 17,1 Prot 22,9 Lip 124.2 Hc 4
			Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
596 Kcal 30,3 Prot 16,5 Lip 77.3 Hc 7	839 Kcal 29,8 Prot 56,6 Lip 51.2 Hc 8	409 Kcal 18,5 Prot 14,9 Lip 46,1 Hc 9	635 Kcal 27,8 Prot 31,2 Lip 60.2 Hc 10	571 Kcal 13,4 Prot 14,5 Lip 91.4 Hc 11
Espaguetis con tomate 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Lomo de merluza con salsa de puerros 1 Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
490 Kcal 23,3 Prot 10,6 Lip 73.4 Hc 14		666 Kcal 26,5 Prot 35,9 Lip 58,9 Hc 16	899 Kcal 39,8 Prot 38,7 Lip 96.7 Hc 17	488 Kcal 11,5 Prot 17,7 Lip 51.3 Hc 18
Espaguetis con verduras 7 Merluza al horno 1 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
491 Kcal 21,7 Prot 22 Lip 51.2 Hc 21	1362 Kcal 72,6 Prot 55,2 Lip 191.1 Hc 22	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 23	573 Kcal 13,7 Prot 14,5 Lip 91.5 Hc 24	432 Kcal 23 Prot 11,4 Lip 58.2 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Batido 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza al horno 1 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
1060 Kcal 27,7 Prot 26,5 Lip 77.4 Hc 28	694 Kcal 28,8 Prot 37,7 Lip 58.7 Hc 29	978 Kcal 23,7 Prot 40,7 Lip 127,3 Hc 30	562 Kcal 12,8 Prot 18,1 Lip 75.6 Hc 31	
Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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 25,9 Prot 42,4 Lip 54.2 Hc 3	536 Kcal 28,1 Prot 21 Lip 55.6 Hc 4
			Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
596 Kcal 30,3 Prot 16,5 Lip 77.3 Hc 7	818 Kcal 32,1 Prot 57,1 Lip 41.2 Hc 8	549 Kcal 27,5 Prot 19,9 Lip 61.3 Hc 9	635 Kcal 27,8 Prot 31,2 Lip 60.2 Hc 10	498 Kcal 20,9 Prot 19,1 Lip 64.7 Hc 11
Espaguetis con tomate 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1 Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
490 Kcal 23,3 Prot 10,6 Lip 73.4 Hc 14		426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 16	899 Kcal 39,8 Prot 38,7 Lip 96.7 Hc 17	603 Kcal 25,8 Prot 21,9 Lip 58.4 Hc 18
Espaguetis con verduras 7 Merluza al horno 1 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
491 Kcal 21,7 Prot 22 Lip 51.2 Hc 21	730 Kcal 42,2 Prot 25,9 Lip 80.5 Hc 22	847 Kcal 32,5 Prot 46,6 Lip 62.9 Hc 23	437 Kcal 18,4 Prot 14,9 Lip 62.5 Hc 24	432 Kcal 23 Prot 11,4 Lip 58.2 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza al horno 1 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
1060 Kcal 27,7 Prot 26,5 Lip 77.4 Hc 28	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55.4 Hc 29	997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133.1 Hc 30	588 Kcal 21,4 Prot 23,1 Lip 80.3 Hc 31	
Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc 3	599 Kcal 37,3 Prot 24,8 Lip 56.4 Hc 4
			Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73.5 Hc 7	839 Kcal 29,8 Prot 56,6 Lip 51.2 Hc 8	549 Kcal 27,5 Prot 19,9 Lip 61.3 Hc 9	635 Kcal 27,8 Prot 31,2 Lip 60.2 Hc 10	576 Kcal 31,5 Prot 24 Lip 63.3 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1 Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
494 Kcal 23,8 Prot 10,4 Lip 73.7 Hc 14	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 16		899 Kcal 39,8 Prot 38,7 Lip 96.7 Hc 17	828 Kcal 39,6 Prot 38,2 Lip 67 Hc 18
Espaguetis con verduras s/g Merluza al horno 1 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
490 Kcal 20,4 Prot 21,8 Lip 53.4 Hc 21	1380 Kcal 73,3 Prot 57,9 Lip 187.3 Hc 22	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 23	515 Kcal 29 Prot 19,8 Lip 61.2 Hc 24	432 Kcal 23 Prot 11,4 Lip 58.2 Hc 25
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Batido 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza al horno 1 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
1077 Kcal 28,4 Prot 28,7 Lip 74.6 Hc 28	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc 29	997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133.1 Hc 30	649 Kcal 31,1 Prot 26,4 Lip 78.8 Hc 31	
Espaguetis boloñesa s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc 3	557 Kcal 25,8 Prot 20,5 Lip 65.6 Hc 4
			Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73.5 Hc 7	839 Kcal 29,8 Prot 56,6 Lip 51.2 Hc 8	549 Kcal 27,5 Prot 19,9 Lip 61.3 Hc 9	635 Kcal 27,8 Prot 31,2 Lip 60.2 Hc 10	498 Kcal 20,9 Prot 19,1 Lip 64.7 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1 Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
494 Kcal 23,8 Prot 10,4 Lip 73.7 Hc 14	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 16		899 Kcal 39,8 Prot 38,7 Lip 96.7 Hc 17	625 Kcal 23,5 Prot 21,5 Lip 68.3 Hc 18
Espaguetis con verduras s/g Merluza al horno 1 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
490 Kcal 20,4 Prot 21,8 Lip 53.4 Hc 21	1380 Kcal 73,3 Prot 57,9 Lip 187.3 Hc 22	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 23	437 Kcal 18,4 Prot 14,9 Lip 62.5 Hc 24	432 Kcal 23 Prot 11,4 Lip 58.2 Hc 25
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Batido 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza al horno 1 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
1077 Kcal 28,4 Prot 28,7 Lip 74.6 Hc 28	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc 29	997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133.1 Hc 30	588 Kcal 21,4 Prot 23,1 Lip 80.3 Hc 31	
Espaguetis boloñesa s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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
			530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc
			Arroz blanco Tortilla francesa 5 Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido 1 Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa 5 Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacín Pescado hervido 1 Yogur desnatado natural 12
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc		426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco Tortilla francesa 5 Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido 1 Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa 5 Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacín Pescado hervido 1 Yogur desnatado natural 12
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido 1 Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco Tortilla francesa 5 Plátano	

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
			917 Kcal 32,1 Prot 44,8 Lip 71.8 Hc 3	719 Kcal 31,4 Prot 25 Lip 91.6 Hc 4
			Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
714 Kcal 26,4 Prot 18,1 Lip 103.9 Hc 7	701 Kcal 31,1 Prot 38,8 Lip 54 Hc 8	646 Kcal 35,7 Prot 17,5 Lip 81.9 Hc 9	662 Kcal 29,2 Prot 28 Lip 75.1 Hc 10	580 Kcal 25,2 Prot 18,8 Lip 81.6 Hc 11
Espaguetis con tomate 7 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Filete de pollo al ajillo 13 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14
680 Kcal 23,3 Prot 18,3 Lip 102.9 Hc 14		546 Kcal 26,2 Prot 16,3 Lip 79.3 Hc 16	971 Kcal 43,9 Prot 38,3 Lip 110.9 Hc 17	788 Kcal 31,7 Prot 25,2 Lip 94 Hc 18
Tallarines con verduras 7,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan 5,7,14		Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
598 Kcal 24,5 Prot 25,6 Lip 65.8 Hc 21	873 Kcal 36,1 Prot 35,3 Lip 150.9 Hc 22	807 Kcal 31,1 Prot 38,6 Lip 85.4 Hc 23	577 Kcal 28,1 Prot 20,1 Lip 84.4 Hc 24	538 Kcal 27,2 Prot 11,8 Lip 79.1 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7,14 Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan 5,7,14	Mac & cheese 5,7,12,14 Pollo Kentucky Patatas chips Batido 12 Pan 5,7,14	Crema de espárragos 14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada Pan 5,7,14	Patatas con ternera 14 Merluza al horno 1,5,7 Panaché de verduras Fruta de temporada Pan 5,7,14
897 Kcal 24,5 Prot 33,4 Lip 118.9 Hc 28	525 Kcal 27,8 Prot 12,9 Lip 79.5 Hc 29	971 Kcal 30 Prot 25,3 Lip 153.4 Hc 30	722 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 100.8 Hc 31	
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas de bacalao y empanadillas de atún 1,5,7,12 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada Pan 5,7,14	

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