



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
523 Kcal 42 Prot 23,7 Lip 31.6 Hc 1									
Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos									
391 Kcal 20,5 Prot 14,2 Lip 41.4 Hc 4	389 Kcal 21,8 Prot 19 Lip 31.4 Hc 5	581 Kcal 31,7 Prot 26,6 Lip 54.3 Hc 6	721 Kcal 27,3 Prot 43,2 Lip 55.2 Hc 7	639 Kcal 19,1 Prot 26,1 Lip 74.8 Hc 8					
Patatas guisadas con verduras Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Merluza a la bilbaina 1 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos					
883 Kcal 28,3 Prot 23,1 Lip 45.1 Hc 11	500 Kcal 19 Prot 17,3 Lip 49.8 Hc 12	436 Kcal 19,9 Prot 11,2 Lip 70.8 Hc 13	700 Kcal 46,3 Prot 27 Lip 70.6 Hc 14	484 Kcal 12,7 Prot 16.5 Lip 64.8 Hc 15					
Lentejas estofadas 14 Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos					
519 Kcal 24 Prot 28,1 Lip 42.3 Hc 18	886 Kcal 29,7 Prot 41,8 Lip 96.3 Hc 19	637 Kcal 34,9 Prot 34,9 Lip 60 Hc 20	6541 Kcal 33 Prot 387,6 Lip 626 Hc 21	350 Kcal 10,8 Prot 13,9 Lip 41 Hc 22					
Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Caella a la andaluza 1 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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
587 Kcal 42,3 Prot 23,5 Lip 50,1 Hc 1				
Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos				
489 Kcal 24 Prot 23,7 Lip 41,5 Hc 4	390 Kcal 23,2 Prot 19,2 Lip 29,2 Hc 5	612 Kcal 21,6 Prot 18,3 Lip 85,5 Hc 6	721 Kcal 27,3 Prot 43,2 Lip 55,2 Hc 7	621 Kcal 18,3 Prot 23,4 Lip 78,6 Hc 8
Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
1123 Kcal 22,1 Prot 24,7 Lip 103,4 Hc 11	655 Kcal 26 Prot 31,3 Lip 50 Hc 12	677 Kcal 26,1 Prot 35,9 Lip 62 Hc 13	687 Kcal 47,1 Prot 23,7 Lip 69,4 Hc 14	484 Kcal 12,7 Prot 16,5 Lip 64,8 Hc 15
Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
520 Kcal 25,4 Prot 28,3 Lip 40,1 Hc 18	981 Kcal 36,1 Prot 52,9 Lip 88,7 Hc 19	500 Kcal 21,9 Prot 31,5 Lip 31,8 Hc 20	6523 Kcal 32,3 Prot 384,9 Lip 629,8 Hc 21	350 Kcal 10,8 Prot 13,9 Lip 41 Hc 22
Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Filete de pollo al ajillo 13 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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
-------	--------	-----------	--------	---------

584 Kcal 44,3 Prot 22,2 Lip 49.9 Hc 1

Crema de verduras 14
Trasero de pollo asado 7
Espirales salteados 7
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

550 Kcal 25,4 Prot 18,8 Lip 65.8 Hc 4 472 Kcal 27,9 Prot 18,3 Lip 50.9 Hc 5 629 Kcal 33,8 Prot 18,4 Lip 82 Hc 6 767 Kcal 27,5 Prot 40,4 Lip 72.5 Hc 7 657 Kcal 22 Prot 20,2 Lip 91 Hc 8

Patatas estofadas 14
Merluza al horno 1,5,7
Ensalada de lechuga y zanahoria
Quesito 12
Pan 5,7,14

Sopa de pollo con pasta 7,14
Cinta de lomo asada 7,14
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Lentejas con chorizo 12,14
Hamburguesa de pota 7,8,13,14
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Crema de champiñón 14
Albóndigas de ternera en salsa 13,14
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Coditos con tomate 7
Tortilla francesa 5
Ensalada de lechuga
Yogur sabor 12
Pan 5,7,14

784 Kcal 30,9 Prot 32 Lip 93.8 Hc 11 682 Kcal 20,1 Prot 27,9 Lip 69.4 Hc 12 640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87.6 Hc 13 988 Kcal 53,6 Prot 34,5 Lip 91.7 Hc 14 628 Kcal 18,4 Prot 20,4 Lip 87.5 Hc 15

Lentejas estofadas 7,14
Jamón y queso empanado 5,7,12,14
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Patatas con verdura 14
Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Sopa de cocido 7,12,14
Cocido completo 12,14
Melocotón en almibar
Pan 5,7,14

Espirales con tomate y chorizo 7,12,14
Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Crema de zanahorias con picatostes 7,12,14
Tortilla de patata 5
Ensalada de lechuga
Yogur sabor 12
Pan 5,7,14

734 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 57.7 Hc 18 1048 Kcal 44,8 Prot 42,1 Lip 119.5 Hc 19 626 Kcal 28 Prot 35,8 Lip 62.1 Hc 20 1095 Kcal 31,2 Prot 38,4 Lip 153.7 Hc 21 429 Kcal 14 Prot 21,4 Lip 43.8 Hc 22

Sopa de ave con fideos 7,14
Burger de ternera en salsa 7,13,14
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan 5,7,14

Arroz con aceitunas y magro 14
Caella empanada 1,5,7
Patatas panadera
Yogur sabor 12
Pan 5,7,14

Alubias pintas con verduras 7,14
Salchichas frankfurt 7,14
Patatas dado
Fruta del tiempo

Macarrones con tomate 7
Pizza de jamón y queso 7,12,13,14
Patatas chips
Dulce 5,7,12,14
Pan 5,7,14

Crema de calabaza 14
Tortilla francesa 5
Queso 5,7,12,14
Fruta del tiempo
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
587 Kcal 42,3 Prot 23,5 Lip 50,1 Hc 1				
Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos				
391 Kcal 20,5 Prot 14,2 Lip 41,4 Hc 4	390 Kcal 23,2 Prot 19,2 Lip 29,2 Hc 5	659 Kcal 20,8 Prot 23 Lip 88,6 Hc 6	721 Kcal 27,3 Prot 43,2 Lip 55,2 Hc 7	621 Kcal 18,3 Prot 23,4 Lip 78,6 Hc 8
Patatas guisadas con verduras Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la bilbaina 1 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
1123 Kcal 22,1 Prot 24,7 Lip 103,4 Hc 11	500 Kcal 19 Prot 17,3 Lip 49,8 Hc 12	677 Kcal 26,1 Prot 35,9 Lip 62 Hc 13	687 Kcal 47,1 Prot 23,7 Lip 69,4 Hc 14	484 Kcal 12,7 Prot 16,5 Lip 64,8 Hc 15
Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
520 Kcal 25,4 Prot 28,3 Lip 40,1 Hc 18	886 Kcal 29,7 Prot 41,8 Lip 96,3 Hc 19	500 Kcal 21,9 Prot 31,5 Lip 31,8 Hc 20	6523 Kcal 32,3 Prot 384,9 Lip 629,8 Hc 21	350 Kcal 10,8 Prot 13,9 Lip 41 Hc 22
Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Caella a la andaluza 1 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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
630 Kcal 45,8 Prot 24,4 Lip 52,6 Hc 1				
				Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
391 Kcal 23 Prot 11,5 Lip 42,8 Hc 4	390 Kcal 23,2 Prot 19,2 Lip 29,2 Hc 5	581 Kcal 31,7 Prot 26,6 Lip 54,3 Hc 6	721 Kcal 27,3 Prot 43,2 Lip 55,2 Hc 7	599 Kcal 20,6 Prot 23,9 Lip 68,6 Hc 8
Patatas guisadas con verduras Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Merluza a la bilbaina 1 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
883 Kcal 28,3 Prot 23,1 Lip 45,1 Hc 11	500 Kcal 19 Prot 17,3 Lip 49,8 Hc 12	437 Kcal 21,3 Prot 11,5 Lip 68,6 Hc 13	687 Kcal 47,1 Prot 23,7 Lip 69,4 Hc 14	462 Kcal 15 Prot 17 Lip 54,8 Hc 15
Lentejas estofadas 14 Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
520 Kcal 25,4 Prot 28,3 Lip 40,1 Hc 18	865 Kcal 32 Prot 42,3 Lip 86,4 Hc 19	637 Kcal 34,9 Prot 34,9 Lip 60 Hc 20	6523 Kcal 32,3 Prot 384,9 Lip 629,8 Hc 21	350 Kcal 10,8 Prot 13,9 Lip 41 Hc 22
Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Caella a la andaluza 1 Patatas panadera Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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. Crustaceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramucos |
| 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	
523 Kcal 42 Prot 23,7 Lip 31.6 Hc 1									
Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos									
391 Kcal 20,5 Prot 14,2 Lip 41.4 Hc 4	389 Kcal 21,8 Prot 19 Lip 31.4 Hc 5	581 Kcal 31,7 Prot 26,6 Lip 54.3 Hc 6	721 Kcal 27,3 Prot 43,2 Lip 55.2 Hc 7	782 Kcal 38,4 Prot 30,1 Lip 80.9 Hc 8					
Patatas guisadas con verduras Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Merluza a la bilbaina 1 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Dados de pollo Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos					
883 Kcal 28,3 Prot 23,1 Lip 45.1 Hc 11	500 Kcal 19 Prot 17,3 Lip 49.8 Hc 12	436 Kcal 19,9 Prot 11,2 Lip 70.8 Hc 13	700 Kcal 46,3 Prot 27 Lip 70.6 Hc 14	545 Kcal 22,4 Prot 19,8 Lip 63.3 Hc 15					
Lentejas estofadas 14 Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos					
519 Kcal 24 Prot 28,1 Lip 42.3 Hc 18	886 Kcal 29,7 Prot 41,8 Lip 96.3 Hc 19	637 Kcal 34,9 Prot 34,9 Lip 60 Hc 20	6541 Kcal 33 Prot 387,6 Lip 626 Hc 21	449 Kcal 19,6 Prot 17,9 Lip 47,4 Hc 22					
Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Caella a la andaluza 1 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

- Alérgenos:**
- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



www.alcesa.es



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 1									
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 4	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 5	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 6	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 7	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 8					
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 11	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 12	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 13	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 14	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 15					
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	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 18	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 19	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 20	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 21	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 22					
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					

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

- Alérgenos:**
- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
585 Kcal 43,8 Prot 22,2 Lip 50,7 Hc 1				
				Crema de verduras 14 Trasero de pollo asado Espirales salteados 7 Fruta del tiempo Pan 5,7,14
550 Kcal 25,4 Prot 18,8 Lip 65,8 Hc 4	518 Kcal 32 Prot 18,8 Lip 52 Hc 5	664 Kcal 35,4 Prot 18,4 Lip 89,6 Hc 6	767 Kcal 27,5 Prot 40,4 Lip 72,5 Hc 7	657 Kcal 22 Prot 20,2 Lip 91 Hc 8
Patatas estofadas 14 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 12 Pan 5,7,14	Sopa de ave con fideos 7,14 Filete de pollo en salsa 7 Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Hamburguesa de pata 7,8,13,14 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de champiñón 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
641 Kcal 37,4 Prot 23,3 Lip 69,9 Hc 11	682 Kcal 20,1 Prot 27,9 Lip 69,4 Hc 12	519 Kcal 25,2 Prot 12,1 Lip 83,1 Hc 13	866 Kcal 48,4 Prot 32,6 Lip 92,5 Hc 14	628 Kcal 18,4 Prot 20,4 Lip 87,5 Hc 15
Lentejas estofadas 7,14 Filete de pavo en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Espirales con tomate 7 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de zanahorias con picatostes 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
734 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 57,7 Hc 18	952 Kcal 41 Prot 28,5 Lip 128,5 Hc 19	730 Kcal 35,9 Prot 35,4 Lip 79,8 Hc 20	6318 Kcal 45,7 Prot 389,6 Lip 648,6 Hc 21	429 Kcal 14 Prot 21,4 Lip 43,8 Hc 22
Sopa de ave con fideos 7,14 Burguer de ternera en salsa 7,13,14 Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Caella empanada 1,5,7 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Filete de pavo en salsa Patatas dada Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Dados de pollo 7,14 Patatas chips Dulce Pan 5,7,14	Crema de calabaza 14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta del tiempo 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

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.