



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
731 Kcal 34,4 Prot 22,6 Lip 92,6 Hc <b>1</b>	653 Kcal 27,3 Prot 25,4 Lip 82,6 Hc <b>2</b>	723 Kcal 28,6 Prot 26,8 Lip 88,7 Hc <b>3</b>	505 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79,4 Hc <b>4</b>	597 Kcal 35,2 Prot 16,4 Lip 76,6 Hc <b>5</b>
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Filete de pavo al limón Patatas dado Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
806 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97,7 Hc <b>8</b>	676 Kcal 21,7 Prot 21,1 Lip 95,8 Hc <b>9</b>	536 Kcal 23,1 Prot 18,6 Lip 66,6 Hc <b>10</b>	691 Kcal 35,2 Prot 9,5 Lip 113,5 Hc <b>11</b>	
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Filete de pavo al limón Cachelos Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
640 Kcal 32,1 Prot 25,4 Lip 67,9 Hc <b>15</b>	718 Kcal 30,4 Prot 22,8 Lip 107,9 Hc <b>16</b>	740 Kcal 36,6 Prot 28,2 Lip 86,2 Hc <b>17</b>	694 Kcal 25,2 Prot 34 Lip 67,9 Hc <b>18</b>	505 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79,4 Hc <b>19</b>
Crema de verduras Dados de pollo Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan
785 Kcal 24,9 Prot 26 Lip 107,6 Hc <b>22</b>	749 Kcal 25,5 Prot 25,3 Lip 99,9 Hc <b>23</b>	781 Kcal 33,4 Prot 29,5 Lip 98 Hc <b>24</b>	597 Kcal 27,6 Prot 26,2 Lip 66,9 Hc <b>25</b>	708 Kcal 24,1 Prot 30 Lip 81,7 Hc <b>26</b>
Arroz con verduras Mini burger de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Pfiteroles de nata Pan	Coditos con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
764 Kcal 32 Prot 34,4 Lip 79,3 Hc <b>29</b>	746 Kcal 29,6 Prot 20,3 Lip 113,3 Hc <b>30</b>	721 Kcal 35,9 Prot 16,8 Lip 103,3 Hc <b>31</b>		
Crema de puerro Filete de pollo al ajillo Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Macarrones a la marinera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		

**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
686 Kcal 26,6 Prot 28,5 Lip 76,9 Hc 1 Macarrones con tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	604 Kcal 13,4 Prot 18,4 Lip 91,5 Hc 2 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60,9 Hc 3 Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	500 Kcal 28,9 Prot 17 Lip 56,3 Hc 4 Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59,2 Hc 5 Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
524 Kcal 11,3 Prot 16,7 Lip 67,3 Hc 8 Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	587 Kcal 23,5 Prot 19,9 Lip 74,6 Hc 9 Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	842 Kcal 17,7 Prot 19,6 Lip 52,1 Hc 10 Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	903 Kcal 33,5 Prot 43,3 Lip 94,5 Hc 11 Arroz con magro Mini hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
564 Kcal 24,3 Prot 28 Lip 52,9 Hc 15 Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	720 Kcal 17,4 Prot 18,4 Lip 116,3 Hc 16 Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	801 Kcal 31,2 Prot 37,9 Lip 83,4 Hc 17 Espirales al ajillo Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53,3 Hc 18 Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	598 Kcal 24,8 Prot 30,3 Lip 56,8 Hc 19 Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc 22 Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	755 Kcal 35,4 Prot 27,7 Lip 85,3 Hc 23 Espirales con tomate Dados de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	509 Kcal 12,9 Prot 14,9 Lip 70,1 Hc 24 Crema de calabacín Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	586 Kcal 25 Prot 32,3 Lip 48,4 Hc 25 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	534 Kcal 25,9 Prot 22,4 Lip 53,4 Hc 26 Patatas con pollo Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc 29 Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	723 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 94,6 Hc 30 Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	730 Kcal 42,9 Prot 26,2 Lip 78,6 Hc 31 Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado Fruta del tiempo 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  
2. Crustáceos  
3. Apio  
4. Mostaza  
5. Huevo  
6. Sésamo  
7. Gluten  
8. Moluscos  
9. Cacahuets  
10. Altramuces  
11. Frutos secos  
12. Lácteos  
13. Sulfitos  
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
496 Kcal 9,9 Prot 15,4 Lip 75,2 Hc <b>1</b>	604 Kcal 13,4 Prot 18,4 Lip 91,5 Hc <b>2</b>	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60,9 Hc <b>3</b>	501 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54,2 Hc <b>4</b>	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59,2 Hc <b>5</b>
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
524 Kcal 11,3 Prot 16,7 Lip 67,3 Hc <b>8</b>	575 Kcal 22,9 Prot 19,4 Lip 74,5 Hc <b>9</b>	842 Kcal 17,7 Prot 19,6 Lip 52,1 Hc <b>10</b>	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc <b>11</b>	
Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
564 Kcal 24,3 Prot 28 Lip 52,9 Hc <b>15</b>	720 Kcal 17,4 Prot 18,4 Lip 116,3 Hc <b>16</b>	603 Kcal 27,9 Prot 22,7 Lip 71,4 Hc <b>17</b>	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53,3 Hc <b>18</b>	599 Kcal 26,2 Prot 30,6 Lip 54,6 Hc <b>19</b>
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc <b>22</b>	710 Kcal 21,9 Prot 28,4 Lip 87,5 Hc <b>23</b>	509 Kcal 12,9 Prot 14,9 Lip 70,1 Hc <b>24</b>	586 Kcal 25 Prot 32,3 Lip 48,4 Hc <b>25</b>	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64,2 Hc <b>26</b>
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc <b>29</b>	723 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 94,6 Hc <b>30</b>	841 Kcal 25,3 Prot 42,3 Lip 88,8 Hc <b>31</b>		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo 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
496 Kcal 9,9 Prot 15,4 Lip 75.2 Hc <b>1</b>	531 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 64.8 Hc <b>2</b>	579 Kcal 29,6 Prot 27,2 Lip 50.9 Hc <b>3</b>	424 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65 Hc <b>4</b>	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc <b>5</b>
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
544 Kcal 20,7 Prot 21,5 Lip 64.8 Hc <b>8</b>	575 Kcal 22,9 Prot 19,4 Lip 74.5 Hc <b>9</b>	923 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.2 Hc <b>10</b>	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc <b>11</b>	
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc <b>15</b>	632 Kcal 26 Prot 23 Lip 90.8 Hc <b>16</b>	603 Kcal 27,9 Prot 22,7 Lip 71.4 Hc <b>17</b>	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc <b>18</b>	424 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65 Hc <b>19</b>
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375.8 Lip 636 Hc <b>22</b>	710 Kcal 21,9 Prot 28,4 Lip 87.5 Hc <b>23</b>	519 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.1 Hc <b>24</b>	586 Kcal 25 Prot 32,3 Lip 48.4 Hc <b>25</b>	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64.2 Hc <b>26</b>
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc <b>29</b>	628 Kcal 35,9 Prot 29,8 Lip 57.9 Hc <b>30</b>	841 Kcal 25,3 Prot 42,3 Lip 88.8 Hc <b>31</b>		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo 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. 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.

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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
514 Kcal 10,6 Prot 18,1 Lip 71.4 Hc <b>1</b>	622 Kcal 30,1 Prot 27,6 Lip 67.3 Hc <b>2</b>	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc <b>3</b>	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc <b>4</b>	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc <b>5</b>
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
571 Kcal 32 Prot 22,7 Lip 59.1 Hc <b>8</b>	579 Kcal 23,1 Prot 19,1 Lip 75.3 Hc <b>9</b>	923 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.2 Hc <b>10</b>	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc <b>11</b>	
Lentejas estofadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc <b>15</b>	592 Kcal 31,3 Prot 25,8 Lip 68.4 Hc <b>16</b>	607 Kcal 28,2 Prot 22,4 Lip 72.2 Hc <b>17</b>	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc <b>18</b>	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc <b>19</b>
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc <b>22</b>	729 Kcal 22,6 Prot 31,1 Lip 83.7 Hc <b>23</b>	572 Kcal 32,2 Prot 23,5 Lip 59.7 Hc <b>24</b>	585 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.6 Hc <b>25</b>	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64.2 Hc <b>26</b>
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc <b>29</b>	577 Kcal 33,3 Prot 19,4 Lip 69.4 Hc <b>30</b>	859 Kcal 26,1 Prot 45 Lip 85 Hc <b>31</b>		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo 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  
2. Crustáceos  
3. Apio  
4. Mostaza  
5. Huevo  
6. Sésamo  
7. Gluten  
8. Moluscos  
9. Cacahuets  
10. Altramuces  
11. Frutos secos  
12. Lácteos  
13. Sulfitos  
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
514 Kcal 10,6 Prot 18,1 Lip 71.4 Hc <b>1</b>	531 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 64.8 Hc <b>2</b>	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc <b>3</b>	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc <b>4</b>	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc <b>5</b>
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
544 Kcal 20,7 Prot 21,5 Lip 64.8 Hc <b>8</b>	579 Kcal 23,1 Prot 19,1 Lip 75.3 Hc <b>9</b>	923 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.2 Hc <b>10</b>	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc <b>11</b>	
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc <b>15</b>	632 Kcal 26 Prot 23 Lip 90.8 Hc <b>16</b>	607 Kcal 28,2 Prot 22,4 Lip 72.2 Hc <b>17</b>	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc <b>18</b>	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc <b>19</b>
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375.8 Lip 636 Hc <b>22</b>	729 Kcal 22,6 Prot 31,1 Lip 83.7 Hc <b>23</b>	519 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.1 Hc <b>24</b>	585 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.6 Hc <b>25</b>	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64.2 Hc <b>26</b>
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc <b>29</b>	649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc <b>30</b>	859 Kcal 26,1 Prot 45 Lip 85 Hc <b>31</b>		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo 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
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc <b>1</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc <b>2</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc <b>3</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc <b>4</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc <b>5</b>
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa 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 <b>8</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc <b>9</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc <b>10</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc <b>11</b>	
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc <b>15</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc <b>16</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc <b>17</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc <b>18</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc <b>19</b>
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa 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 <b>22</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc <b>23</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc <b>24</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc <b>25</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc <b>26</b>
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacín Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc <b>29</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc <b>30</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc <b>31</b>		
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		

**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