



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			493 Kcal 25,5 Prot 12,1 Lip 76.4 Hc	661 Kcal 29,5 Prot 29,6 Lip 84 Hc
			Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
768 Kcal 27 Prot 25,5 Lip 102.4 Hc	667 Kcal 30,3 Prot 33,7 Lip 58.6 Hc	787 Kcal 28,6 Prot 33,4 Lip 97.2 Hc	609 Kcal 40,3 Prot 25,1 Lip 53.8 Hc	781 Kcal 42,3 Prot 10,9 Lip 120.1 Hc
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Dados de pollo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
711 Kcal 28,9 Prot 28,8 Lip 83.1 Hc	514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65.6 Hc	724 Kcal 34,6 Prot 20,4 Lip 99.2 Hc	493 Kcal 25,5 Prot 12,1 Lip 76.4 Hc	799 Kcal 18 Prot 37,1 Lip 94.4 Hc
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86.8 Hc	765 Kcal 27,2 Prot 20,4 Lip 113.1 Hc	557 Kcal 32,5 Prot 20,5 Lip 57.7 Hc	830 Kcal 32,7 Prot 13,4 Lip 142.2 Hc	598 Kcal 46,7 Prot 18,9 Lip 57 Hc
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			650 Kcal 25 Prot 35,6 Lip 57,6 Hc	679 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 64,1 Hc
			Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
714 Kcal 29,1 Prot 28 Lip 80,9 Hc	493 Kcal 21,3 Prot 23,9 Lip 47,8 Hc	529 Kcal 11,5 Prot 18,4 Lip 64,9 Hc	526 Kcal 35 Prot 24,2 Lip 41,5 Hc	624 Kcal 24,7 Prot 16,3 Lip 93,2 Hc
Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
756 Kcal 27 Prot 39,2 Lip 64,3 Hc	897 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 141,8 Hc	631 Kcal 34,9 Prot 19 Lip 77,3 Hc	650 Kcal 25 Prot 35,6 Lip 57,6 Hc	884 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 50,4 Hc
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con verduras Dados de pollo Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
456 Kcal 11,8 Prot 24,6 Lip 41,4 Hc	813 Kcal 31,2 Prot 37,9 Lip 82,3 Hc	442 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 46,4 Hc	826 Kcal 25,8 Prot 21,5 Lip 129,3 Hc	543 Kcal 40,9 Prot 23,3 Lip 40,7 Hc
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de pavo al limón Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Brócoli salteado 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
			648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86.1 Hc	6 822 Kcal 35,9 Prot 42,7 Lip 86.1 Hc 7
			Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Patatas con bechamel Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
768 Kcal 27 Prot 25,5 Lip 102,4 Hc 10	569 Kcal 18,8 Prot 27,4 Lip 60.6 Hc 11	827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97.3 Hc 12	609 Kcal 40,3 Prot 25,1 Lip 53.8 Hc 13	842 Kcal 46 Prot 11 Lip 131.1 Hc 14
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamonicos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
711 Kcal 28,9 Prot 28,8 Lip 83.1 Hc 17	514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65.6 Hc 18	724 Kcal 34,6 Prot 20,4 Lip 99.2 Hc 19	648 Kcal 33 Prot 21,8 Lip 86.1 Hc 20	726 Kcal 17,9 Prot 32,1 Lip 88.7 Hc 21
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86.8 Hc 24	765 Kcal 27,2 Prot 20,4 Lip 113.1 Hc 25	550 Kcal 23,8 Prot 27 Lip 51.6 Hc 26	830 Kcal 32,7 Prot 13,4 Lip 142.2 Hc 27	635 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 59.8 Hc 28
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan

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
			651 Kcal 26,4 Prot 35,8 Lip 55.4 Hc	679 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 64.1 Hc
			Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
702 Kcal 28,5 Prot 27,5 Lip 80.8 Hc	493 Kcal 21,3 Prot 23,9 Lip 47.8 Hc	529 Kcal 11,5 Prot 18,4 Lip 64.9 Hc	527 Kcal 36,3 Prot 24,5 Lip 39.3 Hc	881 Kcal 36,1 Prot 30 Lip 110.3 Hc
Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
756 Kcal 27 Prot 39,2 Lip 64.3 Hc	897 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 141.8 Hc	578 Kcal 23 Prot 18,4 Lip 78.8 Hc	651 Kcal 26,4 Prot 35,8 Lip 55.4 Hc	884 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 50.4 Hc
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
456 Kcal 11,8 Prot 24,6 Lip 41.4 Hc	658 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 82.1 Hc	442 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc	708 Kcal 24,2 Prot 12,9 Lip 121.4 Hc	543 Kcal 40,9 Prot 23,3 Lip 40.7 Hc
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Brócoli salteado 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. 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			411 Kcal 21,5 Prot 11,4 Lip 62 Hc	679 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 64.1 Hc
			6	7
			Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
702 Kcal 28,5 Prot 27,5 Lip 80.8 Hc	536 Kcal 24,7 Prot 24,7 Lip 50.3 Hc	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc	527 Kcal 36,3 Prot 24,5 Lip 39.3 Hc	881 Kcal 36,1 Prot 30 Lip 110.3 Hc
10	11	12	13	14
Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
756 Kcal 27 Prot 39,2 Lip 64.3 Hc	422 Kcal 15,8 Prot 18,9 Lip 41.5 Hc	578 Kcal 23 Prot 18,4 Lip 78.8 Hc	411 Kcal 21,5 Prot 11,4 Lip 62 Hc	884 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 50.4 Hc
17	18	19	20	21
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
553 Kcal 25,4 Prot 23,8 Lip 55.2 Hc	658 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 82.1 Hc	442 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc	708 Kcal 24,2 Prot 12,9 Lip 121.4 Hc	543 Kcal 40,9 Prot 23,3 Lip 40.7 Hc
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Brócoli salteado 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.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			411 Kcal 20,1 Prot 11,2 Lip 64.2 Hc	679 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 64.1 Hc
			Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
719 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 78 Hc	536 Kcal 24,7 Prot 24,7 Lip 50.3 Hc	734 Kcal 35,4 Prot 40 Lip 63 Hc	526 Kcal 35 Prot 24,2 Lip 41.5 Hc	881 Kcal 36,1 Prot 30 Lip 110.3 Hc
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
756 Kcal 27 Prot 39,2 Lip 64.3 Hc	410 Kcal 18,4 Prot 20,5 Lip 32.9 Hc	582 Kcal 23,5 Prot 18,2 Lip 79.1 Hc	411 Kcal 20,1 Prot 11,2 Lip 64.2 Hc	884 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 50.4 Hc
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
595 Kcal 34,5 Prot 30,7 Lip 44.7 Hc	659 Kcal 20,3 Prot 23,2 Lip 88.7 Hc	442 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc	708 Kcal 24,2 Prot 12,9 Lip 121.4 Hc	543 Kcal 39,5 Prot 23,1 Lip 42.9 Hc
Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado 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
			411 Kcal 20,1 Prot 11,2 Lip 64.2 Hc	679 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 64.1 Hc
			6	7
			Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
719 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 78 Hc	536 Kcal 24,7 Prot 24,7 Lip 50.3 Hc	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc	526 Kcal 35 Prot 24,2 Lip 41.5 Hc	881 Kcal 36,1 Prot 30 Lip 110.3 Hc
10	11	12	13	14
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
756 Kcal 27 Prot 39,2 Lip 64.3 Hc	443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc	582 Kcal 23,5 Prot 18,2 Lip 79.1 Hc	411 Kcal 20,1 Prot 11,2 Lip 64.2 Hc	884 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 50.4 Hc
17	18	19	20	21
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53.9 Hc	659 Kcal 20,3 Prot 23,2 Lip 88.7 Hc	442 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc	708 Kcal 24,2 Prot 12,9 Lip 121.4 Hc	543 Kcal 39,5 Prot 23,1 Lip 42.9 Hc
24	25	26	27	28
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado 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. 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	
						530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc		6 383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc	
						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	10	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc	11	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc	12	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc	13	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc	14
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	17	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc	18	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc	19	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	20	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc	21
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	24	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc	25	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc	26	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc	27	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc	28
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	

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.