



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	3	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	4	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	5	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	7

Sopa de arroz
Filete de pollo a la plancha
Manzana pelada y troceada

Puré de patata y zanahoria
Pescado hervido
Plátano

Crema de calabacin
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Yogur desnatado natural

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 calabacin
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 calabacin
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 calabacin
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

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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
728 Kcal 29,1 Prot 28,1 Lip 84.2 Hc 3	507 Kcal 21,3 Prot 23,9 Lip 51.1 Hc 4	529 Kcal 11,5 Prot 18,4 Lip 64.9 Hc 5		638 Kcal 24,8 Prot 16,4 Lip 96.6 Hc 7
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		Arroz con verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc 10	897 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 141.8 Hc 11	645 Kcal 34,9 Prot 19,1 Lip 80.7 Hc 12	665 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58.7 Hc 13	898 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 53.8 Hc 14
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 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 17	840 Kcal 25,8 Prot 21,6 Lip 132.6 Hc 18	456 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 49.7 Hc 19	10098 Kcal 49,1 Prot 391 Lip 1595.7 Hc 20	395 Kcal 30,6 Prot 8,8 Lip 46.6 Hc 21
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de pavo al limón Verduras y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Dados de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Sopa de ave con fideos Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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
728 Kcal 29,1 Prot 28,1 Lip 84.2 Hc 3	549 Kcal 24,8 Prot 24,8 Lip 53.6 Hc 4	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc 5		638 Kcal 24,8 Prot 16,4 Lip 96.6 Hc 7
Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón 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		Arroz con verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc 10	443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc 11	645 Kcal 34,9 Prot 19,1 Lip 80.7 Hc 12	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc 13	898 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 53.8 Hc 14
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 Dados de pollo 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
554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53.9 Hc 17	840 Kcal 25,8 Prot 21,6 Lip 132.6 Hc 18	456 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 49.7 Hc 19	10079 Kcal 48,4 Prot 388,3 Lip 1599.5 Hc 20	395 Kcal 30,6 Prot 8,8 Lip 46.6 Hc 21
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Filete de pavo al limón Verduras y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Dados de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Sopa de ave con fideos Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras 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 gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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
716 Kcal 28,5 Prot 27,5 Lip 84.2 Hc 3	507 Kcal 21,3 Prot 23,9 Lip 51.1 Hc 4	529 Kcal 11,5 Prot 18,4 Lip 64.9 Hc 5		895 Kcal 36,1 Prot 30,1 Lip 113.6 Hc 7
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		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc 10	897 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 141.8 Hc 11	592 Kcal 23 Prot 18,4 Lip 82.2 Hc 12	665 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58.7 Hc 13	898 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 53.8 Hc 14
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 17	722 Kcal 24,2 Prot 13 Lip 124.8 Hc 18	456 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 49.7 Hc 19	10079 Kcal 48,4 Prot 388,3 Lip 1599.5 Hc 20	395 Kcal 30,6 Prot 8,8 Lip 46.6 Hc 21
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Dados de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Sopa de ave con fideos Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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
716 Kcal 28,5 Prot 27,5 Lip 84.2 Hc 3	549 Kcal 24,8 Prot 24,8 Lip 53.6 Hc 4	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc 5		895 Kcal 36,1 Prot 30,1 Lip 113.6 Hc 7
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		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc 10	422 Kcal 15,8 Prot 18,9 Lip 41.5 Hc 11	592 Kcal 23 Prot 18,4 Lip 82.2 Hc 12	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc 13	898 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 53.8 Hc 14
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	Cocido completo Sopa de ave con fideos 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 17	722 Kcal 24,2 Prot 13 Lip 124.8 Hc 18	456 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 49.7 Hc 19	10079 Kcal 48,4 Prot 388,3 Lip 1599.5 Hc 20	395 Kcal 30,6 Prot 8,8 Lip 46.6 Hc 21
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Dados de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Sopa de ave con fideos Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras 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 gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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
733 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 81.3 Hc 3	549 Kcal 24,8 Prot 24,8 Lip 53.6 Hc 4	734 Kcal 35,4 Prot 40 Lip 63 Hc 5		895 Kcal 36,1 Prot 30,1 Lip 113.6 Hc 7
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		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc 10	410 Kcal 18,4 Prot 20,5 Lip 32.9 Hc 11	596 Kcal 23,6 Prot 18,2 Lip 82.4 Hc 12	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 13	898 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 53.8 Hc 14
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
757 Kcal 39,1 Prot 43,1 Lip 52.5 Hc 17	722 Kcal 24,2 Prot 13 Lip 124.8 Hc 18	456 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 49.7 Hc 19	10098 Kcal 49,1 Prot 391 Lip 1595.7 Hc 20	394 Kcal 29,3 Prot 8,6 Lip 48.7 Hc 21
Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Dados de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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
733 Kcal 29,2 Prot 29,7 Lip 81.3 Hc 3	549 Kcal 24,8 Prot 24,8 Lip 53.6 Hc 4	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc 5		895 Kcal 36,1 Prot 30,1 Lip 113.6 Hc 7
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		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
770 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 67.7 Hc 10	443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc 11	596 Kcal 23,6 Prot 18,2 Lip 82.4 Hc 12	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 13	898 Kcal 21,6 Prot 22,4 Lip 53.8 Hc 14
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 17	722 Kcal 24,2 Prot 13 Lip 124.8 Hc 18	456 Kcal 20,9 Prot 18,8 Lip 49.7 Hc 19	10098 Kcal 49,1 Prot 391 Lip 1595.7 Hc 20	394 Kcal 29,3 Prot 8,6 Lip 48.7 Hc 21
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Dados de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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
782 Kcal 27 Prot 25,6 Lip 105.7 Hc 3	619 Kcal 32,7 Prot 25,6 Lip 61.8 Hc 4	787 Kcal 28,6 Prot 33,4 Lip 97.2 Hc 5		795 Kcal 42,4 Prot 11 Lip 123.4 Hc 7
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral	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		Arroz con verduras Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
725 Kcal 28,9 Prot 28,9 Lip 86.4 Hc 10	514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65.6 Hc 11	738 Kcal 34,6 Prot 20,5 Lip 102.5 Hc 12	507 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79.8 Hc 13	813 Kcal 18,1 Prot 37,2 Lip 97.7 Hc 14
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	Cocido completo Sopa de ave con fideos 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 17	844 Kcal 32,7 Prot 13,4 Lip 145.5 Hc 18	540 Kcal 29,2 Prot 19,4 Lip 60.4 Hc 19	4870 Kcal 27 Prot 50,9 Lip 1084.4 Hc 20	476 Kcal 34,6 Prot 9,5 Lip 61 Hc 21
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Filete de pavo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Nuggets de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa	Sopa de ave con fideos Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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