





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

448 Kcal 9,6 Prot 19,7 Lip 52,7 Hc	<b>5</b>	663 Kcal 27,6 Prot 22,4 Lip 86,4 Hc	<b>6</b>	503 Kcal 27,3 Prot 36,2 Lip 54,7 Hc	<b>7</b>	732 Kcal 32,6 Prot 41 Lip 53,7 Hc	<b>8</b>		
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas (DE) Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con magro Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			
529 Kcal 23,8 Prot 21,1 Lip 56,7 Hc	<b>12</b>	593 Kcal 13,4 Prot 16,6 Lip 92,3 Hc	<b>13</b>	820 Kcal 35,2 Prot 39,2 Lip 79 Hc	<b>14</b>	639 Kcal 27,3 Prot 29,2 Lip 66 Hc	<b>15</b>	595 Kcal 23,6 Prot 32,4 Lip 52,3 Hc	<b>16</b>
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
500 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49,7 Hc	<b>19</b>	648 Kcal 24,5 Prot 22,3 Lip 83,1 Hc	<b>20</b>	545 Kcal 14,5 Prot 20,9 Lip 70,2 Hc	<b>21</b>	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58,3 Hc	<b>22</b>	1042 Kcal 20,6 Prot 21 Lip 92,2 Hc	<b>23</b>
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
362 Kcal 9,1 Prot 17,7 Lip 37,6 Hc	<b>26</b>	594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64,2 Hc	<b>27</b>	762 Kcal 37,8 Prot 27,3 Lip 87,6 Hc	<b>28</b>	595 Kcal 23,6 Prot 32,4 Lip 52,3 Hc	<b>29</b>	693 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 67,4 Hc	<b>30</b>
Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Dados de pollo Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras 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	

**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
-------	--------	-----------	--------	---------

545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.2 Hc	<b>5</b>	663 Kcal 27,6 Prot 22,4 Lip 86.4 Hc	<b>6</b>	545 Kcal 30,8 Prot 37,1 Lip 57.3 Hc	<b>7</b>	732 Kcal 32,6 Prot 41 Lip 53.7 Hc	<b>8</b>		
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes con patatas (DE) Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con magro Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			
529 Kcal 23,8 Prot 21,1 Lip 56.7 Hc	<b>12</b>	513 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 58.4 Hc	<b>13</b>	758 Kcal 34 Prot 36,2 Lip 82.6 Hc	<b>14</b>	639 Kcal 27,3 Prot 29,2 Lip 66 Hc	<b>15</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	<b>16</b>
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito y membrillo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
500 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49.7 Hc	<b>19</b>	648 Kcal 24,5 Prot 22,3 Lip 83.1 Hc	<b>20</b>	634 Kcal 26,1 Prot 23 Lip 91.2 Hc	<b>21</b>	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58.3 Hc	<b>22</b>	1042 Kcal 20,6 Prot 21 Lip 92.2 Hc	<b>23</b>
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo 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		Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
508 Kcal 21,6 Prot 20,9 Lip 57.3 Hc	<b>26</b>	594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.2 Hc	<b>27</b>	762 Kcal 37,8 Prot 27,3 Lip 87.6 Hc	<b>28</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	<b>29</b>	693 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 67.4 Hc	<b>30</b>
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Dados de pollo Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo 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	

**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
448 Kcal 9,6 Prot 19,7 Lip 52,7 Hc <b>5</b>	614 Kcal 25,2 Prot 18,4 Lip 84,6 Hc <b>6</b>	503 Kcal 27,3 Prot 36,2 Lip 54,7 Hc <b>7</b>	620 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 62 Hc <b>8</b>	
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas (DE) Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
529 Kcal 23,8 Prot 21,1 Lip 56,7 Hc <b>12</b>	593 Kcal 13,4 Prot 16,6 Lip 92,3 Hc <b>13</b>	802 Kcal 34,5 Prot 36,5 Lip 82,8 Hc <b>14</b>	379 Kcal 19,3 Prot 7,2 Lip 58,1 Hc <b>15</b>	665 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58,7 Hc <b>16</b>
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras 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
500 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49,7 Hc <b>19</b>	653 Kcal 24,5 Prot 23,4 Lip 82,3 Hc <b>20</b>	545 Kcal 14,5 Prot 20,9 Lip 70,2 Hc <b>21</b>	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58,3 Hc <b>22</b>	611 Kcal 27,5 Prot 12,2 Lip 92,3 Hc <b>23</b>
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
362 Kcal 9,1 Prot 17,7 Lip 37,6 Hc <b>26</b>	594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64,2 Hc <b>27</b>	605 Kcal 25,6 Prot 18,6 Lip 81,4 Hc <b>28</b>	665 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58,7 Hc <b>29</b>	693 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 67,4 Hc <b>30</b>
Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur sabor 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 guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

**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
-------	--------	-----------	--------	---------

545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.2 Hc	<b>5</b>	614 Kcal 25,2 Prot 18,4 Lip 84.6 Hc	<b>6</b>	545 Kcal 30,8 Prot 37,1 Lip 57.3 Hc	<b>7</b>	620 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 62 Hc	<b>8</b>		
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes con patatas (DE) Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			
529 Kcal 23,8 Prot 21,1 Lip 56.7 Hc	<b>12</b>	513 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 58.4 Hc	<b>13</b>	801 Kcal 36,9 Prot 33,8 Lip 84.1 Hc	<b>14</b>	379 Kcal 19,3 Prot 7,2 Lip 58.1 Hc	<b>15</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	<b>16</b>
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Patatas panadera Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
500 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49.7 Hc	<b>19</b>	653 Kcal 24,5 Prot 23,4 Lip 82.3 Hc	<b>20</b>	634 Kcal 26,1 Prot 23 Lip 91.2 Hc	<b>21</b>	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58.3 Hc	<b>22</b>	611 Kcal 27,5 Prot 12,2 Lip 92.3 Hc	<b>23</b>
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Coditos con salsa de tomate y orégano Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo 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		Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
508 Kcal 21,6 Prot 20,9 Lip 57.3 Hc	<b>26</b>	594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.2 Hc	<b>27</b>	584 Kcal 27,8 Prot 19,1 Lip 71.5 Hc	<b>28</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	<b>29</b>	693 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 67.4 Hc	<b>30</b>
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo 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	

**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
-------	--------	-----------	--------	---------

545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.2 Hc	<b>5</b>	633 Kcal 25,9 Prot 21,2 Lip 80.8 Hc	<b>6</b>	571 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 56.7 Hc	<b>7</b>	620 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 62 Hc	<b>8</b>		
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías verdes con patatas Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas con magro Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			
529 Kcal 23,8 Prot 21,1 Lip 56.7 Hc	<b>12</b>	513 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 58.4 Hc	<b>13</b>	776 Kcal 34,7 Prot 38,9 Lip 78.8 Hc	<b>14</b>	379 Kcal 19,3 Prot 7,2 Lip 58.1 Hc	<b>15</b>	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	<b>16</b>
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Patatas panadera Quesito y membrillo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
500 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49.7 Hc	<b>19</b>	655 Kcal 20,6 Prot 22,6 Lip 88.9 Hc	<b>20</b>	634 Kcal 26,1 Prot 23 Lip 91.2 Hc	<b>21</b>	612 Kcal 24,6 Prot 30,3 Lip 60.4 Hc	<b>22</b>	611 Kcal 27,5 Prot 12,2 Lip 92.3 Hc	<b>23</b>
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo 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		Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
508 Kcal 21,6 Prot 20,9 Lip 57.3 Hc	<b>26</b>	594 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.2 Hc	<b>27</b>	623 Kcal 26,3 Prot 21,3 Lip 77.6 Hc	<b>28</b>	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	<b>29</b>	693 Kcal 27,3 Prot 34,6 Lip 67.4 Hc	<b>30</b>
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo 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	

**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
-------	--------	-----------	--------	---------

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	<b>5</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	<b>6</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	<b>7</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	<b>8</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

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	<b>12</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	<b>13</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	<b>14</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	<b>15</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	<b>16</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>19</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	<b>20</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	<b>21</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	<b>22</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	<b>23</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>26</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	<b>27</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	<b>28</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	<b>29</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	<b>30</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

#### Legendas:

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.L.

www.alcesa.es