ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin leche

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 610 Kcal 23,3 Prot 31,4 Lip 57.9 Hc **7** | **591 Kcal 33 Prot 21,5 Lip 63.3 Hc** **8** | 631 Kcal 26,1 Prot 22,9 Lip 90.5 Hc **9** | **432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc** **10** | 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc **11** |
| **Crema de verduras frescas<br>Salmón al horno<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales al ajillo<br>Cinta de lomo asada<br>Calabacín salteado<br>Yogur de soja<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías pintas con verduras<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas guisadas con verduras<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 548 Kcal 22,9 Prot 26 Lip 54.9 Hc **14** | **699 Kcal 29,2 Prot 28,2 Lip 80.7 Hc** **15** | 480 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 56.9 Hc **16** | **585 Kcal 25,1 Prot 32,3 Lip 48.1 Hc** **17** | 541 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 60.8 Hc **18** |
| **Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales con tomate<br>Salmón al horno<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas con pollo<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc **21** | **628 Kcal 35,9 Prot 29,8 Lip 57.9 Hc** **22** | 741 Kcal 20,2 Prot 35,9 Lip 84.3 Hc **23** | **423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc** **24** | 826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc **25** |
| **Crema de puerros<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías blancas con verduras frescas<br>Huevos cocidos con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur de soja<br>Pan molde sin alérgenos** | **Macarrones al ajillo<br>Merluza en salsa verde<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Arroz y tomate<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc **28** | **611 Kcal 25,2 Prot 18,4 Lip 83.9 Hc** **29** | 568 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 55.9 Hc **30** | **618 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 61.3 Hc** **31** | |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Judías verdes con patatas<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Patatas con magro<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | |

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

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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

ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño astringente

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc **7** | **276 Kcal 36,9 Prot 14,8 Lip 28.2 Hc** **8** | 351 Kcal 24,7 Prot 3,3 Lip 54.4 Hc **9** | **530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc** **10** | 383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc **11** |
| **Sopa de arroz<br>Filete de pollo a la plancha<br>Manzana pelada y troceada** | **Puré de patata y zanahoria<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Yogur desnatado natural** | **Crema de calabacin<br>Pescado hervido<br>Plátano** | **Arroz blanco<br>Tortilla francesa<br>Plátano** | **Crema de patata y arroz<br>Filete de pavo a la plancha<br>Manzana asada sin piel** |
| 169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc **14** | **206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc** **15** | 413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc **16** | **387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc** **17** | 319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc **18** |
| **Arroz con zanahoria y calabacin<br>Filete de pescadilla hervido<br>Plátano** | **Patatas guisadas con zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha<br>Manzana pelada y troceada** | **Crema de patata y arroz<br>Tortilla francesa<br>Plátano** | **Sopa de verduras con arroz<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Manzana pelada y troceada** | **Crema de calabacin<br>Pescado hervido<br>Yogur desnatado natural** |
| 335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc **21** | **201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc** **22** | 426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc **23** | **530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc** **24** | 383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc **25** |
| **Sopa de arroz<br>Filete de pollo a la plancha<br>Manzana pelada y troceada** | **Puré de patata y zanahoria<br>Pescado hervido<br>Plátano** | **Crema de calabacin<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Yogur desnatado natural** | **Arroz blanco<br>Tortilla francesa<br>Plátano** | **Crema de patata y arroz<br>Filete de pavo a la plancha<br>Manzana asada sin piel** |
| 169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc **28** | **206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc** **29** | 413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc **30** | **387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc** **31** | |
| Arroz con zanahoria y calabacin<br>Filete de pescadilla hervido<br>Plátano | Patatas guisadas con zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha<br>Manzana pelada y troceada | Crema de patata y arroz<br>Tortilla francesa<br>Plátano | Sopa de verduras con arroz<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Manzana pelada y troceada | |

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

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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

ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin cerdo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 737 Kcal 33,2 Prot 30,6 Lip 83 Hc **7** | **875 Kcal 38,9 Prot 33,6 Lip 101.5 Hc** **8** | 717 Kcal 30,5 Prot 22,7 Lip 107.6 Hc **9** | **692 Kcal 25,3 Prot 34 Lip 67.5 Hc** **10** | 493 Kcal 25,5 Prot 11,1 Lip 78.8 Hc **11** |
| **Crema de verduras<br>Salmon al horno<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan** | **Espirales de colores al ajillo<br>Dados de pollo<br>Calabacín salteado<br>Chocolate a la taza<br>Pan** | **Alubias pintas con verduras<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Patatas estofadas<br>Filete de pollo empanado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan** |
| 652 Kcal 22,3 Prot 23,3 Lip 86.4 Hc **14** | **786 Kcal 38,1 Prot 28,1 Lip 95.5 Hc** **15** | 633 Kcal 32,2 Prot 21,4 Lip 80 Hc **16** | **596 Kcal 27,7 Prot 26,1 Lip 66.6 Hc** **17** | 707 Kcal 24,2 Prot 30 Lip 81.3 Hc **18** |
| **Crema de verduras<br>Mini burguer de ternera en salsa<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan** | **Coditos con tomate<br>Salmon al horno<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Sopa de fideos integrales<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Patatas con pollo<br>Rodaja de merluza al huevo<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Fruta del tiempo<br>Pan** |
| 763 Kcal 32,1 Prot 34,3 Lip 79 Hc **21** | **746 Kcal 29,6 Prot 20,3 Lip 113.3 Hc** **22** | 720 Kcal 36 Prot 16,7 Lip 103 Hc **23** | **493 Kcal 25,5 Prot 11,1 Lip 78.8 Hc** **24** | 1007 Kcal 48 Prot 26,6 Lip 140.9 Hc **25** |
| **Crema de puerro<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Alubias blancas estofadas<br>Huevos empanados en bechamel<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan** | **Macarrones a la marinera<br>Merluza en salsa verde<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Cocido completo<br>Sopa de ave con fideos<br>Fruta del tiempo<br>Pan** | **Arroz con tomate<br>Jamoncitos de pollo en pepitoria<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan** |
| 805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc **28** | **674 Kcal 32,6 Prot 15,6 Lip 97.9 Hc** **29** | 622 Kcal 33 Prot 34,4 Lip 82 Hc **30** | **439 Kcal 8,7 Prot 13,4 Lip 68.1 Hc** **31** | |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan integral | Macarrones con tomate<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Crema de verduras<br>Estofado de ternera con couscous<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Patatas estofadas<br>Dados de rosada al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan | |

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

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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

ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin pescado y legumbre

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 570 Kcal 21 Prot 28,7 Lip 55.3 Hc **7** | **666 Kcal 31 Prot 22,8 Lip 82.4 Hc** **8** | 619 Kcal 16,3 Prot 17,9 Lip 84.5 Hc **9** | **432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc** **10** | 597 Kcal 24,9 Prot 30,3 Lip 56.4 Hc **11** |
| **Crema de verduras frescas<br>Filete de pavo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales al ajillo<br>Cinta de lomo asada<br>Calabacín salteado<br>Chocolate a la taza<br>Pan molde sin alérgenos** | **Crema de puerros<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas guisadas con verduras<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 524 Kcal 23,5 Prot 26,1 Lip 48 Hc **14** | **734 Kcal 36,4 Prot 24,7 Lip 88.5 Hc** **15** | 471 Kcal 13,9 Prot 14,2 Lip 61.9 Hc **16** | **585 Kcal 25,1 Prot 32,3 Lip 48.1 Hc** **17** | 533 Kcal 26 Prot 22,3 Lip 53.1 Hc **18** |
| **Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales con tomate<br>Dados de pollo<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Crema de calabacín<br>Tortilla francesa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas con pollo<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc **21** | **507 Kcal 22,5 Prot 25,3 Lip 43.7 Hc** **22** | 963 Kcal 19,4 Prot 21,9 Lip 75.8 Hc **23** | **598 Kcal 26,2 Prot 30,5 Lip 54.3 Hc** **24** | 826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc **25** |
| **Crema de puerros<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Verduras variadas rehogadas<br>Huevos cocidos con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan molde sin alérgenos** | **Macarrones al ajillo<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Arroz y tomate<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 445 Kcal 9,6 Prot 19,6 Lip 52 Hc **28** | **660 Kcal 27,6 Prot 22,3 Lip 85.7 Hc** **29** | 526 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 53.4 Hc **30** | **730 Kcal 32,6 Prot 41 Lip 52.9 Hc** **31** | |
| Crema de verduras frescas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate<br>Cinta de lomo en salsa<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Patatas con magro<br>Filete de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | |

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

ALIMENTACIÓN COLEGIOS EMPRESAS S.A.

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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

ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin legumbre

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 586 Kcal 24 Prot 31,5 Lip 51.1 Hc **7** | **666 Kcal 31 Prot 22,8 Lip 82.4 Hc** **8** | 619 Kcal 16,3 Prot 17,9 Lip 84.5 Hc **9** | **432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc** **10** | 598 Kcal 26,2 Prot 30,5 Lip 54.3 Hc **11** |
| **Crema de verduras frescas<br>Salmón al horno<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales al ajillo<br>Cinta de lomo asada<br>Calabacín salteado<br>Chocolate a la taza<br>Pan molde sin alérgenos** | **Crema de puerros<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas guisadas con verduras<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 524 Kcal 23,5 Prot 26,1 Lip 48 Hc **14** | **699 Kcal 29,2 Prot 28,2 Lip 80.7 Hc** **15** | 471 Kcal 13,9 Prot 14,2 Lip 61.9 Hc **16** | **585 Kcal 25,1 Prot 32,3 Lip 48.1 Hc** **17** | 541 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 60.8 Hc **18** |
| **Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales con tomate<br>Salmón al horno<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Crema de calabacín<br>Tortilla francesa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas con pollo<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc **21** | **507 Kcal 22,5 Prot 25,3 Lip 43.7 Hc** **22** | 741 Kcal 20,2 Prot 35,9 Lip 84.3 Hc **23** | **598 Kcal 26,2 Prot 30,5 Lip 54.3 Hc** **24** | 826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc **25** |
| **Crema de puerros<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Verduras variadas rehogadas<br>Huevos cocidos con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan molde sin alérgenos** | **Macarrones al ajillo<br>Merluza en salsa verde<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Arroz y tomate<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 445 Kcal 9,6 Prot 19,6 Lip 52 Hc **28** | **611 Kcal 25,2 Prot 18,4 Lip 83.9 Hc** **29** | 526 Kcal 27,1 Prot 39,3 Lip 53.4 Hc **30** | **618 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 61.3 Hc** **31** | |
| Crema de verduras frescas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Patatas con magro<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | |

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

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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

ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin huevo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 610 Kcal 23,3 Prot 31,4 Lip 57.9 Hc **7** | **670 Kcal 31,3 Prot 22,6 Lip 83.2 Hc** **8** | 805 Kcal 37,6 Prot 43,8 Lip 75.8 Hc **9** | **432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc** **10** | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc **11** |
| **Crema de verduras frescas<br>Salmón al horno<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales al ajillo s/g<br>Cinta de lomo asada<br>Calabacín salteado<br>Chocolate a la taza<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías pintas con verduras<br>Magro con tomate y verduras<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas guisadas con verduras<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 548 Kcal 22,9 Prot 26 Lip 54.9 Hc **14** | **717 Kcal 30 Prot 30,9 Lip 76.9 Hc** **15** | 572 Kcal 32,3 Prot 23,5 Lip 59.4 Hc **16** | **584 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.2 Hc** **17** | 541 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 60.8 Hc **18** |
| **Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales con tomate s/g<br>Salmón al horno<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Lentejas estofadas<br>Filete de pavo en salsa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave s/g<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas con pollo<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc **21** | **577 Kcal 33,3 Prot 19,4 Lip 69.4 Hc** **22** | 747 Kcal 24,4 Prot 36,4 Lip 78.9 Hc **23** | **422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc** **24** | 826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc **25** |
| **Crema de puerros<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías blancas con verduras frescas<br>Filete de pavo con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan molde sin alérgenos** | **Macarrones al ajillo s/g<br>Merluza en salsa verde<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Arroz y tomate<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 604 Kcal 30,5 Prot 24,8 Lip 63 Hc **28** | **630 Kcal 25,9 Prot 21,1 Lip 80.1 Hc** **29** | 568 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 55.9 Hc **30** | **618 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 61.3 Hc** **31** | |
| Lentejas estofadas<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Judías verdes con patatas<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Patatas con magro<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>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.

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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

ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin pescado

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 594 Kcal 20,3 Prot 28,6 Lip 62.1 Hc **7** | **666 Kcal 31 Prot 22,8 Lip 82.4 Hc** **8** | 631 Kcal 26,1 Prot 22,9 Lip 90.5 Hc **9** | **432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc** **10** | 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc **11** |
| **Crema de verduras frescas<br>Filete de pavo en salsa<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales al ajillo<br>Cinta de lomo asada<br>Calabacín salteado<br>Chocolate a la taza<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías pintas con verduras<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas guisadas con verduras<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 548 Kcal 22,9 Prot 26 Lip 54.9 Hc **14** | **734 Kcal 36,4 Prot 24,7 Lip 88.5 Hc** **15** | 480 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 56.9 Hc **16** | **585 Kcal 25,1 Prot 32,3 Lip 48.1 Hc** **17** | 533 Kcal 26 Prot 22,3 Lip 53.1 Hc **18** |
| **Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales con tomate<br>Dados de pollo<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave con fideos<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas con pollo<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc **21** | **649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc** **22** | 963 Kcal 19,4 Prot 21,9 Lip 75.8 Hc **23** | **423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc** **24** | 826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc **25** |
| **Crema de puerros<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías blancas con verduras frescas<br>Huevos cocidos con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan molde sin alérgenos** | **Macarrones al ajillo<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Cocido completo<br>Sopa de ave con fideos<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Arroz y tomate<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc **28** | **660 Kcal 27,6 Prot 22,3 Lip 85.7 Hc** **29** | 568 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 55.9 Hc **30** | **730 Kcal 32,6 Prot 41 Lip 52.9 Hc** **31** | |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate<br>Cinta de lomo en salsa<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Judías verdes con patatas<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Patatas con magro<br>Filete de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | |

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

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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

ENERO 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin gluten

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 610 Kcal 23,3 Prot 31,4 Lip 57.9 Hc **7** | **670 Kcal 31,3 Prot 22,6 Lip 83.2 Hc** **8** | 631 Kcal 26,1 Prot 22,9 Lip 90.5 Hc **9** | **432 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53 Hc** **10** | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc **11** |
| **Crema de verduras frescas<br>Salmón al horno<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales al ajillo s/g<br>Cinta de lomo asada<br>Calabacín salteado<br>Chocolate a la taza<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías pintas con verduras<br>Tortilla de calabacín y patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas guisadas con verduras<br>Filete de pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 548 Kcal 22,9 Prot 26 Lip 54.9 Hc **14** | **717 Kcal 30 Prot 30,9 Lip 76.9 Hc** **15** | 480 Kcal 23,1 Prot 18,8 Lip 56.9 Hc **16** | **584 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.2 Hc** **17** | 541 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 60.8 Hc **18** |
| **Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas panadera<br>Gelatina de sabores<br>Pan molde sin alérgenos** | **Espirales con tomate s/g<br>Salmón al horno<br>Brócoli salteado con maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Sopa de ave s/g<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Patatas con pollo<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 76.7 Hc **21** | **649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc** **22** | 747 Kcal 24,4 Prot 36,4 Lip 78.9 Hc **23** | **422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc** **24** | 826 Kcal 41,1 Prot 20,7 Lip 116.2 Hc **25** |
| **Crema de puerros<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Judías blancas con verduras frescas<br>Huevos cocidos con salsa de pimientos<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Yogur sabor<br>Pan molde sin alérgenos** | **Macarrones al ajillo s/g<br>Merluza en salsa verde<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** | **Arroz y tomate<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos** |
| 543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc **28** | **630 Kcal 25,9 Prot 21,1 Lip 80.1 Hc** **29** | 568 Kcal 30,5 Prot 40,2 Lip 55.9 Hc **30** | **618 Kcal 25,7 Prot 28,4 Lip 61.3 Hc** **31** | |
| Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Judías verdes con patatas<br>Ragut de ternera<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | Patatas con magro<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo<br>Pan molde sin alérgenos | |

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

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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