



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
674 Kcal 24 Prot 24 Lip 87.2 Hc 1				
				Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67.8 Hc 4	411 Kcal 11,2 Prot 16,6 Lip 50.8 Hc 5	590 Kcal 19,2 Prot 17,7 Lip 88,1 Hc 6	5871 Kcal 28,6 Prot 368,1 Lip 611.7 Hc 7	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc 8
Crema de espárragos Cinta de lomo 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 Fruta del tiempo 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	Cocido completo Sopa de ave s/g Dulce Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53.9 Hc 11	748 Kcal 27 Prot 32,1 Lip 87,5 Hc 12	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc 13	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc 14	489 Kcal 26,7 Prot 9,5 Lip 72,4 Hc 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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	Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
634 Kcal 24 Prot 22,9 Lip 79.3 Hc 18	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc 19	501 Kcal 14,6 Prot 16,5 Lip 71.7 Hc 20	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 21	703 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 95.1 Hc 22
Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
926 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.7 Hc 25	576 Kcal 19 Prot 18,6 Lip 80.9 Hc 26	543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc 27	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc 28	460 Kcal 19,9 Prot 8,4 Lip 75.3 Hc 29
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Espirales salteados s/g 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.

Incluye fibra en tu dieta

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
				319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 1
Crema de calabacín Pescado hervido Yogur desnatado natural				
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc 4	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 5	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 6	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 7	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 8
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacín Jamonicitos 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 11	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 12	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 13	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 14	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 15
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 Jamonicitos 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 18	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 19	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 20	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 21	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 22
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacín Jamonicitos 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 25	426 Kcal 21,7 Prot 26,1 Lip 24,8 Hc 26	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 27	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 28	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 29
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Mini hamburguesa de ternera en salsa Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacín Pescado hervido Yogur desnatado natural

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

Incluye fibra en tu dieta

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
772 Kcal 30,8 Prot 20,8 Lip 110.7 Hc 1				
Coditos boloñesa Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				
673 Kcal 32,5 Prot 21,6 Lip 85.8 Hc 4	482 Kcal 15,1 Prot 16,2 Lip 64.9 Hc 5	770 Kcal 35,3 Prot 22,1 Lip 106.2 Hc 6	658 Kcal 32,3 Prot 14,4 Lip 105.5 Hc 7	1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 157 Hc 8
Crema de espárragos Filete de pollo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de ave con fideos Bizcocho casero de coco y naranja Pan	Arroz con tomate 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 11	764 Kcal 32,8 Prot 25,3 Lip 99.2 Hc 12	318 Kcal 9,1 Prot 1,8 Lip 64.3 Hc 13	609 Kcal 46,8 Prot 18,9 Lip 59.6 Hc 14	640 Kcal 32,6 Prot 15,8 Lip 91.4 Hc 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
827 Kcal 36,2 Prot 31,5 Lip 93.7 Hc 18	747 Kcal 48 Prot 25,1 Lip 88 Hc 19	578 Kcal 19,6 Prot 21,9 Lip 74.3 Hc 20	504 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79.1 Hc 21	780 Kcal 32,7 Prot 22,3 Lip 107.1 Hc 22
Macarrones con tomate Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Crema de champiñón Tortilla francesa Queso Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
720 Kcal 33,2 Prot 25,6 Lip 86.5 Hc 25	675 Kcal 21,7 Prot 21 Lip 95.5 Hc 26	805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 27	673 Kcal 43 Prot 24,4 Lip 69 Hc 28	614 Kcal 32,5 Prot 13,7 Lip 88.6 Hc 29
Crema de verduras Dados de pollo Cachelos Melocotón en almibar Pan	Coditos al ajillo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas con pescado Merluza al horno Espirales salteados Fruta del tiempo Pan

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

Incluye fibra en tu dieta

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
666 Kcal 30,3 Prot 26,3 Lip 72,9 Hc 1				
Macarrones boloñesa Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos				
616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67,8 Hc 4	505 Kcal 13,7 Prot 19 Lip 65,6 Hc 5	598 Kcal 24,4 Prot 19 Lip 80,3 Hc 6	6111 Kcal 33,4 Prot 392,6 Lip 605 Hc 7	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc 8
Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con verduras Filete de pavo al limón 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 Dulce Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
456 Kcal 11,8 Prot 24,6 Lip 41,4 Hc 11	747 Kcal 30,9 Prot 32,8 Lip 80,9 Hc 12	500 Kcal 23,2 Prot 23,3 Lip 48,5 Hc 13	555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43,4 Hc 14	576 Kcal 28,1 Prot 35,8 Lip 73,2 Hc 15
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas al vapor 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	Patatas guisadas con verduras Ragut de ternera Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
633 Kcal 27,9 Prot 23,6 Lip 72,7 Hc 18	515 Kcal 32,2 Prot 22,2 Lip 45 Hc 19	501 Kcal 14,6 Prot 16,5 Lip 71,7 Hc 20	662 Kcal 25,1 Prot 35,7 Lip 60,2 Hc 21	621 Kcal 28,5 Prot 13,3 Lip 91,7 Hc 22
Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado 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	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
832 Kcal 17,1 Prot 20,2 Lip 49,4 Hc 25	729 Kcal 30 Prot 33,3 Lip 74,5 Hc 26	445 Kcal 9,6 Prot 19,6 Lip 52 Hc 27	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46,2 Hc 28	579 Kcal 23,9 Prot 19,1 Lip 75,9 Hc 29
Pisto de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos

Incluye fibra en tu dieta

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.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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.

www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
674 Kcal 27,9 Prot 24,8 Lip 80.6 Hc 1				
				Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67.8 Hc 4	505 Kcal 13,7 Prot 19 Lip 65.6 Hc 5	589 Kcal 23,1 Prot 18,4 Lip 81.5 Hc 6	6111 Kcal 34,8 Prot 392,8 Lip 602.9 Hc 7	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc 8
Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo 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 Dulce Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
456 Kcal 11,8 Prot 24,6 Lip 41.4 Hc 11	747 Kcal 30,9 Prot 32,8 Lip 80.9 Hc 12	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc 13	555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43.4 Hc 14	489 Kcal 26,7 Prot 9,5 Lip 72.4 Hc 15
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Brócoli salteado Patatas al vapor Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
633 Kcal 27,9 Prot 23,6 Lip 72.7 Hc 18	515 Kcal 32,2 Prot 22,2 Lip 45 Hc 19	501 Kcal 14,6 Prot 16,5 Lip 71.7 Hc 20	662 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58 Hc 21	703 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 95.1 Hc 22
Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado 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	Arroz con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
832 Kcal 17,1 Prot 20,2 Lip 49.4 Hc 25	574 Kcal 22,9 Prot 19,4 Lip 74.3 Hc 26	445 Kcal 9,6 Prot 19,6 Lip 52 Hc 27	455 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44 Hc 28	468 Kcal 21,9 Prot 9,8 Lip 72 Hc 29
Pisto de verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Espirales salteados 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.

Incluye fibra en tu dieta

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
674 Kcal 24 Prot 24 Lip 87.2 Hc 1				
				Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67.8 Hc 4	521 Kcal 22,5 Prot 32,1 Lip 32.4 Hc 5	590 Kcal 19,2 Prot 17,7 Lip 88,1 Hc 6	5871 Kcal 28,6 Prot 368,1 Lip 611.7 Hc 7	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc 8
Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo 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	Cocido completo Sopa de ave s/g Dulce Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
615 Kcal 32,6 Prot 29,7 Lip 52.4 Hc 11	748 Kcal 27 Prot 32,1 Lip 87,5 Hc 12	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc 13	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc 14	489 Kcal 26,7 Prot 9,5 Lip 72.4 Hc 15
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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	Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
634 Kcal 24 Prot 22,9 Lip 79.3 Hc 18	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc 19	592 Kcal 23,8 Prot 21,2 Lip 74,2 Hc 20	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 21	703 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 95.1 Hc 22
Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Filete de pavo en salsa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
926 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.7 Hc 25	576 Kcal 19 Prot 18,6 Lip 80.9 Hc 26	584 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 55,3 Hc 27	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc 28	460 Kcal 19,9 Prot 8,4 Lip 75.3 Hc 29
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Espirales salteados s/g 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.

Incluye fibra en tu dieta

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
737 Kcal 34,2 Prot 25,9 Lip 87.1 Hc 1				
Macarrones boloñesa Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan				
687 Kcal 26,9 Prot 23,5 Lip 81.9 Hc 4	482 Kcal 15,1 Prot 16,2 Lip 64.9 Hc 5	669 Kcal 28,3 Prot 18,6 Lip 94.4 Hc 6	5943 Kcal 33,8 Prot 368 Lip 623.6 Hc 7	923 Kcal 38,9 Prot 22 Lip 136.1 Hc 8
Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Filete de pavo al limón Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Dulce Pan	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
624 Kcal 26,8 Prot 26,1 Lip 68 Hc 11	817 Kcal 34,8 Prot 32,4 Lip 95 Hc 12	571 Kcal 27,1 Prot 22,9 Lip 62.7 Hc 13	625 Kcal 44,8 Prot 23 Lip 57.5 Hc 14	647 Kcal 32 Prot 35,4 Lip 87.4 Hc 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Ragut de ternera Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
704 Kcal 31,8 Prot 23,2 Lip 86.8 Hc 18	739 Kcal 47,8 Prot 25,1 Lip 86 Hc 19	572 Kcal 18,5 Prot 16,1 Lip 85.8 Hc 20	493 Kcal 25,5 Prot 11,1 Lip 78.8 Hc 21	691 Kcal 32,4 Prot 13 Lip 105.8 Hc 22
Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
997 Kcal 25,6 Prot 22,3 Lip 73.8 Hc 25	800 Kcal 33,9 Prot 32,9 Lip 88.6 Hc 26	613 Kcal 24,7 Prot 21,1 Lip 78.7 Hc 27	525 Kcal 39,9 Prot 14 Lip 58.1 Hc 28	650 Kcal 27,8 Prot 18,7 Lip 90.1 Hc 29
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan	Espirales al ajillo Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan

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

Incluye fibra en tu dieta

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
674 Kcal 27,9 Prot 24,8 Lip 80.6 Hc 1				
				Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67.8 Hc 4	411 Kcal 11,2 Prot 16,6 Lip 50.8 Hc 5	589 Kcal 23,1 Prot 18,4 Lip 81.5 Hc 6	5872 Kcal 29,9 Prot 368,4 Lip 609.5 Hc 7	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc 8
Crema de espárragos Cinta de lomo 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 Fruta del tiempo 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 Dulce Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
553 Kcal 25,4 Prot 23,8 Lip 55.2 Hc 11	747 Kcal 30,9 Prot 32,8 Lip 80.9 Hc 12	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc 13	555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43.4 Hc 14	489 Kcal 26,7 Prot 9,5 Lip 72.4 Hc 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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	Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
633 Kcal 27,9 Prot 23,6 Lip 72.7 Hc 18	647 Kcal 46,2 Prot 26 Lip 61.9 Hc 19	501 Kcal 14,6 Prot 16,5 Lip 71.7 Hc 20	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc 21	703 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 95.1 Hc 22
Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
926 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.7 Hc 25	574 Kcal 22,9 Prot 19,4 Lip 74.3 Hc 26	543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64.5 Hc 27	455 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44 Hc 28	468 Kcal 21,9 Prot 9,8 Lip 72 Hc 29
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Espirales salteados 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.

Incluye fibra en tu dieta

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
674 Kcal 24 Prot 24 Lip 87.2 Hc 1				
				Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67.8 Hc 4	411 Kcal 11,2 Prot 16,6 Lip 50.8 Hc 5	590 Kcal 19,2 Prot 17,7 Lip 88,1 Hc 6	5871 Kcal 28,6 Prot 368,1 Lip 611,7 Hc 7	852 Kcal 35 Prot 22,4 Lip 122 Hc 8
Crema de espárragos Cinta de lomo 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 Fruta del tiempo 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	Cocido completo Sopa de ave s/g Dulce Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53,9 Hc 11	748 Kcal 27 Prot 32,1 Lip 87,5 Hc 12	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc 13	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45,5 Hc 14	489 Kcal 26,7 Prot 9,5 Lip 72,4 Hc 15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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	Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
634 Kcal 24 Prot 22,9 Lip 79,3 Hc 18	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71,9 Hc 19	501 Kcal 14,6 Prot 16,5 Lip 71,7 Hc 20	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 21	703 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 95,1 Hc 22
Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
926 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59,7 Hc 25	576 Kcal 19 Prot 18,6 Lip 80,9 Hc 26	543 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 64,5 Hc 27	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46,2 Hc 28	460 Kcal 19,9 Prot 8,4 Lip 75,3 Hc 29
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Espirales salteados s/g 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.

Incluye fibra en tu dieta

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