



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 1	538 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 73.6 Hc 2	605 Kcal 24,1 Prot 22 Lip 77.9 Hc 3	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 4	970 Kcal 30,8 Prot 37,9 Lip 121.8 Hc 5
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
639 Kcal 26,1 Prot 38,2 Lip 46.3 Hc 8	571 Kcal 25,5 Prot 14,7 Lip 80 Hc 9	519 Kcal 22,2 Prot 19,5 Lip 64.9 Hc 10	6034 Kcal 32,1 Prot 389 Lip 595.1 Hc 11	
Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos	
	544 Kcal 20,8 Prot 21,6 Lip 64.7 Hc 23	507 Kcal 35 Prot 11,8 Lip 61.1 Hc 24	513 Kcal 24,7 Prot 20,4 Lip 53.7 Hc 25	500 Kcal 24,4 Prot 25 Lip 43.5 Hc 26
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petitdino Pan molde sin alérgenos
566 Kcal 23,5 Prot 25,3 Lip 57 Hc 29	512 Kcal 21,8 Prot 21 Lip 57.8 Hc 30			
Crema de zanahorias Jamón de cerdo asado 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			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc 1 Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 2 Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 3 Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 4 Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 5 Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc 8 Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 9 Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 10 Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 11 Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	
	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 23 Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 24 Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 25 Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 26 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 29 Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 30 Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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.



www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
781 Kcal 30,8 Prot 36,1 Lip 80,4 Hc 1 Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	738 Kcal 28,8 Prot 29,7 Lip 99 Hc 2 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	741 Kcal 36,7 Prot 28,2 Lip 86,1 Hc 3 Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	495 Kcal 25,5 Prot 11,2 Lip 78.9 Hc 4 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	896 Kcal 17,8 Prot 31 Lip 129,8 Hc 5 Arroz con verduras Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
771 Kcal 27,9 Prot 39,6 Lip 73.1 Hc 8 Crema de verduras Filete de pollo empanado Patatas panadera Profiteroles de nata Pan	641 Kcal 33,3 Prot 15 Lip 87.6 Hc 9 Coditos con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	748 Kcal 32,4 Prot 27,4 Lip 95.4 Hc 10 Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	1201 Kcal 38,1 Prot 73,1 Lip 103.4 Hc 11 Sopa de pollo con pasta Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas Pan	
	773 Kcal 31 Prot 29,5 Lip 95.1 Hc 23 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	598 Kcal 37,8 Prot 9,6 Lip 87.6 Hc 24 Crema de verduras Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	440 Kcal 8,7 Prot 13,4 Lip 68.3 Hc 25 Patatas con verdura Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	551 Kcal 26,2 Prot 22,6 Lip 58,2 Hc 26 Sopa de ave con fideos Filete de pavo en salsa Patatas dado Danonino Petitdino Pan
631 Kcal 24,7 Prot 20,2 Lip 82 Hc 29 Crema de zanahorias con picatostes Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	627 Kcal 28,8 Prot 20,8 Lip 80 Hc 30 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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
565 Kcal 24,4 Prot 28,1 Lip 52,7 Hc 1	410 Kcal 8,9 Prot 17,8 Lip 48,1 Hc 2	595 Kcal 24,6 Prot 19,2 Lip 79,4 Hc 3	663 Kcal 26,4 Prot 36 Lip 58,2 Hc 4	970 Kcal 30,8 Prot 37,9 Lip 121,8 Hc 5
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Calabacín 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 y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
639 Kcal 26,1 Prot 38,2 Lip 46,3 Hc 8	1016 Kcal 22,5 Prot 26,1 Lip 72,9 Hc 9	510 Kcal 13 Prot 14,9 Lip 69,9 Hc 10	6034 Kcal 33,5 Prot 389,2 Lip 592,9 Hc 11	
Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos	
	526 Kcal 10,9 Prot 17,8 Lip 66,4 Hc 23	465 Kcal 31,5 Prot 10,9 Lip 58,6 Hc 24	675 Kcal 36,9 Prot 29,1 Lip 61,2 Hc 25	500 Kcal 25,7 Prot 25,3 Lip 41,4 Hc 26
	Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petittino Pan molde sin alérgenos
566 Kcal 23,5 Prot 25,3 Lip 57 Hc 29	591 Kcal 13,5 Prot 16,6 Lip 91,7 Hc 30			
Crema de zanahorias Jamón de cerdo asado 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			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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
565 Kcal 24,4 Prot 28,1 Lip 52,7 Hc 1	410 Kcal 8,9 Prot 17,8 Lip 48,1 Hc 2	604 Kcal 28 Prot 22,7 Lip 71,3 Hc 3	663 Kcal 26,4 Prot 36 Lip 58,2 Hc 4	970 Kcal 30,8 Prot 37,9 Lip 121,8 Hc 5
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Salmón al horno Calabacín 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 y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
639 Kcal 26,1 Prot 38,2 Lip 46,3 Hc 8	585 Kcal 29,4 Prot 17,3 Lip 73,1 Hc 9	510 Kcal 13 Prot 14,9 Lip 69,9 Hc 10	6034 Kcal 33,5 Prot 389,2 Lip 592,9 Hc 11	
Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos	
	526 Kcal 10,9 Prot 17,8 Lip 66,4 Hc 23	465 Kcal 31,5 Prot 10,9 Lip 58,6 Hc 24	513 Kcal 24,7 Prot 20,4 Lip 53,7 Hc 25	500 Kcal 25,7 Prot 25,3 Lip 41,4 Hc 26
	Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petidino Pan molde sin alérgenos
566 Kcal 23,5 Prot 25,3 Lip 57 Hc 29	591 Kcal 13,5 Prot 16,6 Lip 91,7 Hc 30			
Crema de zanahorias Jamón de cerdo asado 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			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 1	606 Kcal 37,6 Prot 43,1 Lip 66.6 Hc 2	605 Kcal 24,1 Prot 22 Lip 77.9 Hc 3	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 4	970 Kcal 30,8 Prot 37,9 Lip 121.8 Hc 5
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Ragut de ternera Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
639 Kcal 26,1 Prot 38,2 Lip 46.3 Hc 8	571 Kcal 25,5 Prot 14,7 Lip 80 Hc 9	573 Kcal 32,3 Prot 23,5 Lip 59.5 Hc 10	6034 Kcal 32,1 Prot 389 Lip 595.1 Hc 11	
Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos	
	605 Kcal 30,5 Prot 24,9 Lip 63.2 Hc 23	507 Kcal 35 Prot 11,8 Lip 61.1 Hc 24	513 Kcal 24,7 Prot 20,4 Lip 53.7 Hc 25	500 Kcal 24,4 Prot 25 Lip 43.5 Hc 26
	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petidino Pan molde sin alérgenos
566 Kcal 23,5 Prot 25,3 Lip 57 Hc 29	626 Kcal 36,8 Prot 23,9 Lip 64.7 Hc 30			
Crema de zanahorias Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 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.

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 1	538 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 73.6 Hc 2	595 Kcal 24,6 Prot 19,2 Lip 79.4 Hc 3	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.8 Hc 4	970 Kcal 30,8 Prot 37,9 Lip 121.8 Hc 5
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
639 Kcal 26,1 Prot 38,2 Lip 46.3 Hc 8	1016 Kcal 22,5 Prot 26,1 Lip 72.9 Hc 9	519 Kcal 22,2 Prot 19,5 Lip 64.9 Hc 10	6034 Kcal 33,5 Prot 389,2 Lip 592.9 Hc 11	
Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos	
	544 Kcal 20,8 Prot 21,6 Lip 64.7 Hc 23	507 Kcal 35 Prot 11,8 Lip 61.1 Hc 24	675 Kcal 36,9 Prot 29,1 Lip 61.2 Hc 25	500 Kcal 25,7 Prot 25,3 Lip 41.4 Hc 26
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Dados de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petidino Pan molde sin alérgenos
566 Kcal 23,5 Prot 25,3 Lip 57 Hc 29	512 Kcal 21,8 Prot 21 Lip 57.8 Hc 30			
Crema de zanahorias Jamón de cerdo asado 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			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 1 Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	538 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 73.6 Hc 2 Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	604 Kcal 28 Prot 22,7 Lip 71.3 Hc 3 Espirales al ajillo Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.8 Hc 4 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	970 Kcal 30,8 Prot 37,9 Lip 121.8 Hc 5 Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
639 Kcal 26,1 Prot 38,2 Lip 46.3 Hc 8 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	585 Kcal 29,4 Prot 17,3 Lip 73.1 Hc 9 Espirales con tomate Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	519 Kcal 22,2 Prot 19,5 Lip 64.9 Hc 10 Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	6034 Kcal 33,5 Prot 389,2 Lip 592.9 Hc 11 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Dulce Pan molde sin alérgenos	
	544 Kcal 20,8 Prot 21,6 Lip 64.7 Hc 23 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	507 Kcal 35 Prot 11,8 Lip 61.1 Hc 24 Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	513 Kcal 24,7 Prot 20,4 Lip 53.7 Hc 25 Patatas con magro Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	509 Kcal 27,8 Prot 26,3 Lip 37.2 Hc 26 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos
566 Kcal 23,5 Prot 25,3 Lip 57 Hc 29 Crema de zanahorias Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	512 Kcal 21,8 Prot 21 Lip 57.8 Hc 30 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 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.

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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.

