



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc 3				
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos				
521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47.6 Hc 6	620 Kcal 19,7 Prot 20,3 Lip 87.6 Hc 7	541 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 74.4 Hc 8	523 Kcal 39,2 Prot 20,8 Lip 44.1 Hc 9	896 Kcal 36,2 Prot 30,1 Lip 113.9 Hc 10
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
555 Kcal 11,5 Prot 19 Lip 80.8 Hc 13	596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14	386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc 16		784 Kcal 38 Prot 39,6 Lip 71.8 Hc 17
Espirales con salsa de tomate y orégano s/g 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	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
543 Kcal 25,2 Prot 13,1 Lip 77.1 Hc 20	571 Kcal 27 Prot 27 Lip 51.5 Hc 21	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc 22	542 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 45.1 Hc 23	693 Kcal 23,8 Prot 11,8 Lip 121 Hc 24
Macarrones con verduras s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
712 Kcal 27,6 Prot 31,4 Lip 70.2 Hc 27	443 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 51.5 Hc 28	756 Kcal 25,3 Prot 30,5 Lip 94.3 Hc 29	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc 30	601 Kcal 31,6 Prot 27,2 Lip 53 Hc 31
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Caella a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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.

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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 3
				Crema de calabacín Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc 6	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 7	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 8	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 9	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 10
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 13	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 14	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 16		319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 17
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	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 20	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 21	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 22	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc 23	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 24
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 27	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 28	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 29	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 30	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 31
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

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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
				466 Kcal 24,1 Prot 11,9 Lip 71.7 Hc 3
Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan				
743 Kcal 34,5 Prot 30,1 Lip 80.6 Hc 6	684 Kcal 21,6 Prot 23,2 Lip 91.9 Hc 7	567 Kcal 23,6 Prot 21,2 Lip 79.8 Hc 8	515 Kcal 43,5 Prot 16,3 Lip 47.1 Hc 9	774 Kcal 40,9 Prot 12,8 Lip 116.3 Hc 10
Crema de verduras Dados de pollo Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
566 Kcal 17,2 Prot 19 Lip 76.7 Hc 13	663 Kcal 35,9 Prot 23,8 Lip 70.5 Hc 14	521 Kcal 20,5 Prot 16,7 Lip 71.3 Hc 16		669 Kcal 34,3 Prot 24,9 Lip 79.7 Hc 17
Coditos con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Horchata Pan		Lentejas estofadas Mini burguer meat de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
793 Kcal 19,8 Prot 30,9 Lip 103.6 Hc 20	708 Kcal 31,3 Prot 32 Lip 71.1 Hc 21	738 Kcal 27,9 Prot 32,7 Lip 86.4 Hc 22	582 Kcal 38,9 Prot 24,9 Lip 49 Hc 23	761 Kcal 30,4 Prot 11,9 Lip 130.8 Hc 24
Macarrones con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Dados de pollo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
601 Kcal 30,1 Prot 20,9 Lip 86.7 Hc 27	454 Kcal 15,3 Prot 17,6 Lip 53.9 Hc 28	856 Kcal 42,2 Prot 31,1 Lip 99.1 Hc 29	466 Kcal 24,1 Prot 11,9 Lip 71.7 Hc 30	747 Kcal 20,1 Prot 38,9 Lip 75.1 Hc 31
Crema de espárragos Burguer meat de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan sin gluten	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Coditos boloñesa Caella empanada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Ensalada campera Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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
				435 Kcal 28,9 Prot 14 Lip 46.2 Hc 3
				Sopa de ave con fideos Dados de pollo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47.6 Hc 6	632 Kcal 24,3 Prot 21,6 Lip 81.1 Hc 7	530 Kcal 11,5 Prot 16,8 Lip 68.5 Hc 8	523 Kcal 40,5 Prot 21 Lip 41.9 Hc 9	1045 Kcal 21,7 Prot 19 Lip 99.7 Hc 10
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
554 Kcal 15,4 Prot 19,7 Lip 74.2 Hc 13	596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14	525 Kcal 23,4 Prot 22 Lip 57.1 Hc 16		864 Kcal 29,7 Prot 35,3 Lip 105.7 Hc 17
Espirales con salsa de tomate y orégano 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	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
616 Kcal 24,2 Prot 22,9 Lip 72.9 Hc 20	529 Kcal 23,6 Prot 26,1 Lip 49 Hc 21	529 Kcal 11,5 Prot 18,4 Lip 64.9 Hc 22	542 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 42.9 Hc 23	1162 Kcal 23,8 Prot 20,8 Lip 122.3 Hc 24
Macarrones con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
712 Kcal 27,6 Prot 31,4 Lip 70.2 Hc 27	537 Kcal 16,1 Prot 20,8 Lip 66.2 Hc 28	750 Kcal 29,3 Prot 30,2 Lip 88.5 Hc 29	666 Kcal 26,5 Prot 35,9 Lip 59 Hc 30	601 Kcal 31,6 Prot 27,2 Lip 53 Hc 31
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Patatas dado 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	Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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.

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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
				504 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54.8 Hc 3
Sopa de ave con fideos Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos				
521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47.6 Hc 6	620 Kcal 23,6 Prot 21 Lip 81 Hc 7	530 Kcal 11,5 Prot 16,8 Lip 68.5 Hc 8	523 Kcal 40,5 Prot 21 Lip 41.9 Hc 9	896 Kcal 36,2 Prot 30,1 Lip 113.9 Hc 10
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
554 Kcal 15,4 Prot 19,7 Lip 74.2 Hc 13	596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14	386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc 16		864 Kcal 29,7 Prot 35,3 Lip 105.7 Hc 17
Espirales con salsa de tomate y orégano 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	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
543 Kcal 29,1 Prot 13,8 Lip 70.5 Hc 20	529 Kcal 23,6 Prot 26,1 Lip 49 Hc 21	529 Kcal 11,5 Prot 18,4 Lip 64.9 Hc 22	542 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 42.9 Hc 23	693 Kcal 23,8 Prot 11,8 Lip 121 Hc 24
Macarrones con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
712 Kcal 27,6 Prot 31,4 Lip 70.2 Hc 27	537 Kcal 16,1 Prot 20,8 Lip 66.2 Hc 28	755 Kcal 29,2 Prot 31,2 Lip 87.7 Hc 29	666 Kcal 26,5 Prot 35,9 Lip 59 Hc 30	601 Kcal 31,6 Prot 27,2 Lip 53 Hc 31
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones boloñesa Caella a la andaluza Patatas dado 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	Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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.

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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
				426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc 3
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos				
521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47.6 Hc 6	620 Kcal 19,7 Prot 20,3 Lip 87.6 Hc 7	609 Kcal 37,6 Prot 43 Lip 67.4 Hc 8	523 Kcal 39,2 Prot 20,8 Lip 44.1 Hc 9	896 Kcal 36,2 Prot 30,1 Lip 113.9 Hc 10
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Ragut de ternera Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
654 Kcal 20,3 Prot 22,9 Lip 87.2 Hc 13	596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14	386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc 16		784 Kcal 38 Prot 39,6 Lip 71.8 Hc 17
Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón 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	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
543 Kcal 25,2 Prot 13,1 Lip 77.1 Hc 20	571 Kcal 27 Prot 27 Lip 51.5 Hc 21	624 Kcal 36,4 Prot 44,6 Lip 62.5 Hc 22	542 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 45.1 Hc 23	693 Kcal 23,8 Prot 11,8 Lip 121 Hc 24
Macarrones con verduras s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Ragut de ternera Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
712 Kcal 27,6 Prot 31,4 Lip 70.2 Hc 27	390 Kcal 20,2 Prot 21,5 Lip 25.2 Hc 28	756 Kcal 25,3 Prot 30,5 Lip 94.3 Hc 29	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc 30	601 Kcal 31,6 Prot 27,2 Lip 53 Hc 31
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones boloñesa s/g Caella a la andaluza Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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.

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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
				438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc 3
Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan				
532 Kcal 25 Prot 25,2 Lip 50 Hc 6	643 Kcal 26,1 Prot 20,8 Lip 83.5 Hc 7	552 Kcal 23,1 Prot 21 Lip 76.8 Hc 8	534 Kcal 42,3 Prot 20,2 Lip 44.3 Hc 9	1056 Kcal 23,6 Prot 18,2 Lip 102.1 Hc 10
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
565 Kcal 17,2 Prot 18,9 Lip 76.6 Hc 13	607 Kcal 25,3 Prot 20,6 Lip 66.8 Hc 14	535 Kcal 25,3 Prot 21,2 Lip 59.5 Hc 16		795 Kcal 39,8 Prot 38,8 Lip 74.2 Hc 17
Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
627 Kcal 26 Prot 22,1 Lip 75.3 Hc 20	582 Kcal 28,9 Prot 26,2 Lip 53.9 Hc 21	566 Kcal 21,9 Prot 22,6 Lip 72 Hc 22	553 Kcal 38,2 Prot 23,8 Lip 45.3 Hc 23	1173 Kcal 25,6 Prot 20 Lip 124.7 Hc 24
Macarrones con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
723 Kcal 29,4 Prot 30,6 Lip 72.6 Hc 27	454 Kcal 15,3 Prot 17,6 Lip 53.9 Hc 28	761 Kcal 31,1 Prot 29,4 Lip 90.9 Hc 29	438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc 30	611 Kcal 33,4 Prot 26,4 Lip 55.4 Hc 31
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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
				427 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.6 Hc 3
				Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
521 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 47.6 Hc 6	620 Kcal 23,6 Prot 21 Lip 81 Hc 7	541 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 74.4 Hc 8	523 Kcal 40,5 Prot 21 Lip 41.9 Hc 9	896 Kcal 36,2 Prot 30,1 Lip 113.9 Hc 10
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
554 Kcal 15,4 Prot 19,7 Lip 74.2 Hc 13	596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14	386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc 16		784 Kcal 38 Prot 39,6 Lip 71.8 Hc 17
Espirales con salsa de tomate y orégano 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	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
543 Kcal 29,1 Prot 13,8 Lip 70.5 Hc 20	571 Kcal 27 Prot 27 Lip 51.5 Hc 21	556 Kcal 20,1 Prot 23,4 Lip 69.6 Hc 22	542 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 42.9 Hc 23	693 Kcal 23,8 Prot 11,8 Lip 121 Hc 24
Macarrones con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
712 Kcal 27,6 Prot 31,4 Lip 70.2 Hc 27	422 Kcal 15,8 Prot 18,9 Lip 41.5 Hc 28	755 Kcal 29,2 Prot 31,2 Lip 87.7 Hc 29	427 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.6 Hc 30	601 Kcal 31,6 Prot 27,2 Lip 53 Hc 31
Crema de espárragos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Macarrones boloñesa Caella a la andaluza Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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.

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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.