



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

554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53,9 Hc	3	536 Kcal 19,2 Prot 14,4 Lip 78,3 Hc	4	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44,3 Hc	5	706 Kcal 34,8 Prot 16,1 Lip 89,9 Hc	6	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40,8 Hc	7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaína Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
637 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 80,1 Hc	10	517 Kcal 21,1 Prot 22,8 Lip 61,2 Hc	11	591 Kcal 23 Prot 20,4 Lip 68,3 Hc	12	409 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 63,5 Hc	13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55,7 Hc	14
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
569 Kcal 26 Prot 24,2 Lip 54,1 Hc	17	526 Kcal 24,2 Prot 16,4 Lip 67,7 Hc	18	511 Kcal 21 Prot 19,4 Lip 62 Hc	19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673,2 Hc	20	464 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48 Hc	21
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos		Ensalada de pasta s/g Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.
www.alcesa.es



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

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	3	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	4	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	5	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	6	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	7
------------------------------------	----------	------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	------------------------------------	----------

Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
--	--	---	--	--

169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc	10	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	11	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	12	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	13	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc	14
------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacín Pescado hervido Yogur desnatado natural
--	---	---	---	--

335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc	17	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	18	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	19	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	20	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc	21
------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
--	--	---	--	--

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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
-------	--------	-----------	--------	---------

723 Kcal 31,1 Prot 34 Lip 72.6 Hc	3	605 Kcal 26,7 Prot 12,4 Lip 90.8 Hc	4	584 Kcal 33,8 Prot 18,8 Lip 67.4 Hc	5	692 Kcal 38,7 Prot 17,3 Lip 93.4 Hc	6	722 Kcal 42,3 Prot 42,2 Lip 42.8 Hc	7
-----------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------

Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Dados de pollo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaina Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
---	--	--	---	---

649 Kcal 32,4 Prot 21,7 Lip 76.3 Hc	10	542 Kcal 23,4 Prot 22,2 Lip 66.3 Hc	11	650 Kcal 30,6 Prot 26,1 Lip 69.6 Hc	12	514 Kcal 27,6 Prot 12,9 Lip 77.7 Hc	13	523 Kcal 33,3 Prot 15,9 Lip 61.3 Hc	14
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Filete de pollo al limon Cachelos Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan integral	Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
--	--	---	---	---

579 Kcal 38,5 Prot 17,3 Lip 61.2 Hc	17	631 Kcal 35,7 Prot 19,2 Lip 76.6 Hc	18	654 Kcal 26 Prot 28,8 Lip 72.4 Hc	19	6412 Kcal 43,4 Prot 388,8 Lip 675.8 Hc	20	511 Kcal 25,8 Prot 21,6 Lip 52.4 Hc	21
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	--	-----------	-------------------------------------	-----------

Crema de verduras Jamonicos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan	Ensalada a la italiana Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Panaché de verduras 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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
-------	--------	-----------	--------	---------

456 Kcal 11,8 Prot 24,6 Lip 41.4 Hc	3	652 Kcal 24,8 Prot 23,7 Lip 79.5 Hc	4	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44.3 Hc	5	929 Kcal 36 Prot 37,9 Lip 96.4 Hc	6	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40.8 Hc	7
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Ensalada de arroz Hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
614 Kcal 26,1 Prot 24,5 Lip 68.3 Hc	10	591 Kcal 13,6 Prot 18,3 Lip 87.9 Hc	11	591 Kcal 23 Prot 20,4 Lip 68.3 Hc	12	486 Kcal 29,1 Prot 16,9 Lip 52.7 Hc	13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55.7 Hc	14
Macarrones con tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
475 Kcal 21,4 Prot 21,7 Lip 43.8 Hc	17	733 Kcal 31,1 Prot 27,3 Lip 74.8 Hc	18	501 Kcal 11,8 Prot 14,9 Lip 67 Hc	19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673.2 Hc	20	464 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48 Hc	21
Pisto de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos		Ensalada de pasta Filete de pavo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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
-------	--------	-----------	--------	---------

456 Kcal 11,8 Prot 24,6 Lip 41.4 Hc	3	534 Kcal 23,1 Prot 15,2 Lip 71.7 Hc	4	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44.3 Hc	5	706 Kcal 34,8 Prot 16,1 Lip 89.9 Hc	6	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40.8 Hc	7
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaína Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
636 Kcal 30,6 Prot 22,5 Lip 73.5 Hc	10	591 Kcal 13,6 Prot 18,3 Lip 87.9 Hc	11	591 Kcal 23 Prot 20,4 Lip 68.3 Hc	12	487 Kcal 30,5 Prot 17,2 Lip 50.6 Hc	13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55.7 Hc	14
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
475 Kcal 21,4 Prot 21,7 Lip 43.8 Hc	17	615 Kcal 29,5 Prot 18,8 Lip 66.9 Hc	18	501 Kcal 11,8 Prot 14,9 Lip 67 Hc	19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673.2 Hc	20	464 Kcal 24,3 Prot 20,4 Lip 45.9 Hc	21
Pisto de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos		Ensalada de pasta Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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
-------	--------	-----------	--------	---------

581 Kcal 34,2 Prot 27,6 Lip 48.2 Hc 3	536 Kcal 19,2 Prot 14,4 Lip 78.3 Hc 4	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44.3 Hc 5	706 Kcal 34,8 Prot 16,1 Lip 89.9 Hc 6	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40.8 Hc 7
Lentejas estofadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaína Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
637 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 80.1 Hc 10	608 Kcal 30,3 Prot 27,6 Lip 63.7 Hc 11	591 Kcal 23 Prot 20,4 Lip 68.3 Hc 12	409 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 63.5 Hc 13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55.7 Hc 14
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
569 Kcal 26 Prot 24,2 Lip 54.1 Hc 17	526 Kcal 24,2 Prot 16,4 Lip 67.7 Hc 18	552 Kcal 32,6 Prot 23,7 Lip 52.8 Hc 19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673.2 Hc 20	464 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48 Hc 21
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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
-------	--------	-----------	--------	---------

564 Kcal 24,8 Prot 25,7 Lip 56,3 Hc	3	663 Kcal 26,6 Prot 23 Lip 81,9 Hc	4	510 Kcal 24,8 Prot 24,4 Lip 46,7 Hc	5	940 Kcal 37,8 Prot 37,1 Lip 98,8 Hc	6	767 Kcal 41,2 Prot 47,7 Lip 43,2 Hc	7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Ensalada de arroz Hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	
625 Kcal 27,9 Prot 23,7 Lip 70,7 Hc	10	528 Kcal 23 Prot 22,1 Lip 63,6 Hc	11	602 Kcal 24,8 Prot 19,6 Lip 70,7 Hc	12	486 Kcal 26,9 Prot 11,8 Lip 74 Hc	13	455 Kcal 33,9 Prot 8,8 Lip 58 Hc	14
Macarrones con tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral		Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
580 Kcal 27,8 Prot 23,4 Lip 56,5 Hc	17	744 Kcal 32,9 Prot 26,5 Lip 77,1 Hc	18	521 Kcal 22,8 Prot 18,7 Lip 64,4 Hc	19	6350 Kcal 45,8 Prot 380,6 Lip 675,6 Hc	20	475 Kcal 26,2 Prot 19,6 Lip 48,3 Hc	21
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan		Ensalada de pasta Filete de pavo al limón Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan		Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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
-------	--------	-----------	--------	---------

553 Kcal 25,4 Prot 23,8 Lip 55.2 Hc	3	534 Kcal 23,1 Prot 15,2 Lip 71.7 Hc	4	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44.3 Hc	5	706 Kcal 34,8 Prot 16,1 Lip 89.9 Hc	6	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40.8 Hc	7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaína Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
636 Kcal 30,6 Prot 22,5 Lip 73.5 Hc	10	517 Kcal 21,1 Prot 22,8 Lip 61.2 Hc	11	570 Kcal 25,2 Prot 20,8 Lip 58.3 Hc	12	410 Kcal 21,7 Prot 11,4 Lip 61.4 Hc	13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55.7 Hc	14
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
569 Kcal 26 Prot 24,2 Lip 54.1 Hc	17	615 Kcal 29,5 Prot 18,8 Lip 66.9 Hc	18	511 Kcal 21 Prot 19,4 Lip 62 Hc	19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673.2 Hc	20	464 Kcal 24,3 Prot 20,4 Lip 45.9 Hc	21
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos		Ensalada de pasta Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras 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.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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