



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	534 Kcal 21 Prot 22,9 Lip 65.3 Hc 1	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60,9 Hc 2	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 3	468 Kcal 32 Prot 10,9 Lip 59.2 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
546 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.4 Hc 7	509 Kcal 25,8 Prot 8,8 Lip 81 Hc 8	551 Kcal 21,8 Prot 24,9 Lip 57 Hc 9	751 Kcal 25,6 Prot 31,4 Lip 89.3 Hc 10	457 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 47 Hc 11
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones al ajillo s/g Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
627 Kcal 23,4 Prot 32,1 Lip 60.3 Hc 14	503 Kcal 22,1 Prot 21,1 Lip 66.4 Hc 15	650 Kcal 24,8 Prot 23,7 Lip 84.6 Hc 16	546 Kcal 24,5 Prot 23,2 Lip 59.7 Hc 17	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 18
Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
538 Kcal 18,7 Prot 14,3 Lip 80 Hc 21	1026 Kcal 22,7 Prot 20,6 Lip 98.7 Hc 22	615 Kcal 27,1 Prot 20,6 Lip 82.7 Hc 23	570 Kcal 24,4 Prot 30,9 Lip 47.7 Hc 24	675 Kcal 24,3 Prot 36 Lip 62.8 Hc 25
Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fian Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc 28	649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc 29	730 Kcal 19,4 Prot 30,5 Lip 94.5 Hc 30		
Crema de puerros Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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
	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc
	1	2	3	4
	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	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc
7	8	9	10	11
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	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc
14	15	16	17	18
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	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88,2 Hc	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc
21	22	23	24	25
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	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc		
28	29	30		
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		

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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					
	546 Kcal 22 Prot 24,9 Lip 63.1 Hc	1	652 Kcal 28,2 Prot 32,2 Lip 59.4 Hc	2	459 Kcal 25,8 Prot 13,1 Lip 64.9 Hc	3	522 Kcal 30,9 Prot 20,6 Lip 52.5 Hc	4	
	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de calabaza Filete de pollo al limon Patatas dado Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan		
568 Kcal 23,8 Prot 25,4 Lip 64.3 Hc	7	514 Kcal 33 Prot 8,8 Lip 73.9 Hc	8	659 Kcal 30,7 Prot 25,1 Lip 77.8 Hc	9	621 Kcal 18 Prot 19,4 Lip 92.3 Hc	10	594 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 57.3 Hc	11
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos al ajillo Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Dados de pollo Cachelos Melocotón en almibar Pan		Arroz con verduras Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
684 Kcal 33,7 Prot 27,6 Lip 74.6 Hc	14	480 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 58,9 Hc	15	680 Kcal 35,8 Prot 30,7 Lip 66.6 Hc	16	622 Kcal 25 Prot 30,5 Lip 61.3 Hc	17	459 Kcal 25,8 Prot 13,1 Lip 64.9 Hc	18
Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Gelatina de sabores Pan		Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Pasta con champiñón Salmon al horno Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan		Patatas estofadas Albóndigas de burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan	
560 Kcal 25,1 Prot 12,1 Lip 85.9 Hc	21	900 Kcal 26,1 Prot 20,9 Lip 66.6 Hc	22	640 Kcal 29,9 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc	23	510 Kcal 22,1 Prot 28,2 Lip 41.4 Hc	24	576 Kcal 31,1 Prot 18,7 Lip 69.8 Hc	25
Coditos con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, hue Arroz del señor Flan Pan		Lentejas estofadas Tortilla de calabacin y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Patatas con pollo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
640 Kcal 23,7 Prot 28,3 Lip 71.9 Hc	28	607 Kcal 25,7 Prot 19,2 Lip 89.6 Hc	29	698 Kcal 25,2 Prot 30,1 Lip 80.8 Hc	30				
Crema de puerro Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Huevos empanados en bechamel Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan		Espirales de colores al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan					

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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
	607 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 92.1 Hc 1	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc 2	503 Kcal 28,9 Prot 17 Lip 56.9 Hc 3	468 Kcal 32 Prot 10,9 Lip 59.2 Hc 4
	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
537 Kcal 11,5 Prot 17 Lip 70.4 Hc 7	589 Kcal 24,5 Prot 17,9 Lip 80.7 Hc 8	443 Kcal 17,6 Prot 19,6 Lip 48.6 Hc 9	906 Kcal 32,6 Prot 45,4 Lip 89.5 Hc 10	457 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 47 Hc 11
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones al ajillo Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con magro Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
606 Kcal 24 Prot 32,2 Lip 54.3 Hc 14	734 Kcal 15,7 Prot 20,5 Lip 116.5 Hc 15	623 Kcal 26,8 Prot 20,7 Lip 81.6 Hc 16	546 Kcal 24,5 Prot 23,2 Lip 59.7 Hc 17	503 Kcal 28,9 Prot 17 Lip 56.9 Hc 18
Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
655 Kcal 24,3 Prot 23,6 Lip 81.2 Hc 21	1026 Kcal 22,7 Prot 20,6 Lip 98.7 Hc 22	597 Kcal 17,1 Prot 16,9 Lip 84.4 Hc 23	571 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 45.6 Hc 24	491 Kcal 26,6 Prot 19,3 Lip 51.4 Hc 25
Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fian Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc 28	723 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 94.6 Hc 29	623 Kcal 27,5 Prot 20,9 Lip 80.5 Hc 30		
Crema de puerros Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Cinta de lomo con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		

Leyendas:

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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
	607 Kcal 13,5 Prot 18,4 Lip 92.1 Hc 1	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc 2	503 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54.7 Hc 3	468 Kcal 32 Prot 10,9 Lip 59.2 Hc 4
	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
537 Kcal 11,5 Prot 17 Lip 70.4 Hc 7	509 Kcal 29,7 Prot 9,5 Lip 74.4 Hc 8	443 Kcal 17,6 Prot 19,6 Lip 48.6 Hc 9	751 Kcal 25,6 Prot 31,4 Lip 89.3 Hc 10	458 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44.9 Hc 11
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones al ajillo Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
606 Kcal 24 Prot 32,2 Lip 54.3 Hc 14	734 Kcal 15,7 Prot 20,5 Lip 116.5 Hc 15	665 Kcal 28,7 Prot 26,3 Lip 77.8 Hc 16	546 Kcal 24,5 Prot 23,2 Lip 59.7 Hc 17	503 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54.7 Hc 18
Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
537 Kcal 22,6 Prot 15,1 Lip 73.4 Hc 21	1026 Kcal 22,7 Prot 20,6 Lip 98.7 Hc 22	597 Kcal 17,1 Prot 16,9 Lip 84.4 Hc 23	571 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 45.6 Hc 24	675 Kcal 24,3 Prot 36 Lip 62.8 Hc 25
Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fian Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc 28	723 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 94.6 Hc 29	728 Kcal 23,3 Prot 31,2 Lip 87.9 Hc 30		
Crema de puerros Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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
	625 Kcal 30,2 Prot 27,6 Lip 67.8 Hc 1	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60,9 Hc 2	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 3	468 Kcal 32 Prot 10,9 Lip 59.2 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
697 Kcal 32,4 Prot 36,9 Lip 58.5 Hc 7	509 Kcal 25,8 Prot 8,8 Lip 81 Hc 8	551 Kcal 21,8 Prot 24,9 Lip 57 Hc 9	751 Kcal 25,6 Prot 31,4 Lip 89.3 Hc 10	457 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 47 Hc 11
Lentejas estofadas Filete de cerdo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones al ajillo s/g Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
627 Kcal 23,4 Prot 32,1 Lip 60.3 Hc 14	483 Kcal 30,8 Prot 15,2 Lip 65.5 Hc 15	650 Kcal 24,8 Prot 23,7 Lip 84.6 Hc 16	546 Kcal 24,5 Prot 23,2 Lip 59.7 Hc 17	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 18
Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
538 Kcal 18,7 Prot 14,3 Lip 80 Hc 21	1026 Kcal 22,7 Prot 20,6 Lip 98.7 Hc 22	589 Kcal 38,6 Prot 40,7 Lip 58.6 Hc 23	570 Kcal 24,4 Prot 30,9 Lip 47.7 Hc 24	675 Kcal 24,3 Prot 36 Lip 62.8 Hc 25
Macarrones con tomate s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fian Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Ragut de ternera Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc 28	577 Kcal 33,3 Prot 19,4 Lip 69.4 Hc 29	730 Kcal 19,4 Prot 30,5 Lip 94.5 Hc 30		
Crema de puerros Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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
	534 Kcal 21 Prot 22,9 Lip 65.3 Hc 1	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60,9 Hc 2	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 3	468 Kcal 32 Prot 10,9 Lip 59.2 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
546 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.4 Hc 7	589 Kcal 24,5 Prot 17,9 Lip 80.7 Hc 8	551 Kcal 21,8 Prot 24,9 Lip 57 Hc 9	906 Kcal 32,6 Prot 45,4 Lip 89.5 Hc 10	458 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44.9 Hc 11
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones al ajillo Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con magro Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
627 Kcal 23,4 Prot 32,1 Lip 60.3 Hc 14	503 Kcal 22,1 Prot 21,1 Lip 66.4 Hc 15	623 Kcal 26,8 Prot 20,7 Lip 81.6 Hc 16	546 Kcal 24,5 Prot 23,2 Lip 59.7 Hc 17	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 18
Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
655 Kcal 24,3 Prot 23,6 Lip 81.2 Hc 21	1026 Kcal 22,7 Prot 20,6 Lip 98.7 Hc 22	615 Kcal 27,1 Prot 20,6 Lip 82.7 Hc 23	571 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 45.6 Hc 24	491 Kcal 26,6 Prot 19,3 Lip 51.4 Hc 25
Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fian Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc 28	649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc 29	623 Kcal 27,5 Prot 20,9 Lip 80.5 Hc 30		
Crema de puerros Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Cinta de lomo con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		

Leyendas:

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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
	534 Kcal 21 Prot 22,9 Lip 65.3 Hc 1	579 Kcal 29,6 Prot 27,2 Lip 50,9 Hc 2	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 3	468 Kcal 32 Prot 10,9 Lip 59.2 Hc 4
	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
546 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.4 Hc 7	509 Kcal 29,7 Prot 9,5 Lip 74.4 Hc 8	551 Kcal 21,8 Prot 24,9 Lip 57 Hc 9	751 Kcal 25,6 Prot 31,4 Lip 89.3 Hc 10	458 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44.9 Hc 11
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones al ajillo Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
627 Kcal 23,4 Prot 32,1 Lip 60.3 Hc 14	503 Kcal 22,1 Prot 21,1 Lip 66.4 Hc 15	665 Kcal 28,7 Prot 26,3 Lip 77.8 Hc 16	546 Kcal 24,5 Prot 23,2 Lip 59.7 Hc 17	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 18
Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
537 Kcal 22,6 Prot 15,1 Lip 73.4 Hc 21	641 Kcal 25,2 Prot 21,1 Lip 81.9 Hc 22	615 Kcal 27,1 Prot 20,6 Lip 82.7 Hc 23	571 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 45.6 Hc 24	675 Kcal 24,3 Prot 36 Lip 62.8 Hc 25
Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc 28	628 Kcal 35,9 Prot 29,8 Lip 57.9 Hc 29	728 Kcal 23,3 Prot 31,2 Lip 87.9 Hc 30		
Crema de puerros Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		

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

Nuestra salud no es un juego, come saludable.

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