SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño astringente

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc **9** **Sopa de arroz** **Filete de pollo a la plancha** **Manzana pelada y troceada**	**201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc** **10** **Puré de patata y zanahoria** **Pescado hervido** **Plátano**	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc **11** **Crema de calabacin** **Jamoncitos de pollo asado en su jugo** **Yogur desnatado natural**	**530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc** **12** **Arroz blanco** **Tortilla francesa** **Plátano**	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc **13** **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 **16** **Arroz con zanahoria y calabacin** **Filete de pescadilla hervido** **Plátano**	**206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc** **17** **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 **18** **Crema de patata y arroz** **Tortilla francesa** **Plátano**	**387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc** **19** **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 **20** **Crema de calabacin** **Pescado hervido** **Yogur desnatado natural**
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc **23** **Sopa de arroz** **Filete de pollo a la plancha** **Manzana pelada y troceada**	**201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc** **24** **Puré de patata y zanahoria** **Pescado hervido** **Plátano**	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc **25** **Crema de calabacin** **Jamoncitos de pollo asado en su jugo** **Yogur desnatado natural**	**530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc** **26** **Arroz blanco** **Tortilla francesa** **Plátano**	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc **27** **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 **30** Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano				

alcesa
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

SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
641 Kcal 23,7 Prot 23,8 Lip 82 Hc **9**	**537 Kcal 34,4 Prot 14,7 Lip 65.9 Hc** **10**	623 Kcal 25,6 Prot 27,7 Lip 67.5 Hc **11**	**580 Kcal 38,1 Prot 28,6 Lip 40.5 Hc** **12**	657 Kcal 38,5 Prot 10,9 Lip 94.1 Hc **13**
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	**Crema de verduras Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan**	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan integral**	**Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan**	**Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan**
405 Kcal 21,7 Prot 23,7 Lip 25.9 Hc **16**	**274 Kcal 10,3 Prot 15,5 Lip 22 Hc** **17**	73 Kcal 1,8 Prot 0,2 Lip 15.9 Hc **18**	**453 Kcal 26,1 Prot 13,1 Lip 63.1 Hc** **19**	703 Kcal 15,3 Prot 36,5 Lip 77.7 Hc **20**
Sopa de tomate Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	**Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan**	**Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan**	**Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan**	**Patatas con ternera Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan**
608 Kcal 27 Prot 21,7 Lip 78.7 Hc **23**	**583 Kcal 25,8 Prot 14,1 Lip 86.2 Hc** **24**	508 Kcal 36,2 Prot 14,7 Lip 57.1 Hc **25**	**663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104.2 Hc** **26**	597 Kcal 46 Prot 24,7 Lip 44.1 Hc **27**
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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 Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Quesito Pan**	**Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral**	**Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan**
504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66.5 Hc **30**				
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

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

SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin pescado y legumbre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
680 Kcal 28,7 Prot 25,3 Lip 79.3 Hc **9**	**502 Kcal 18,4 Prot 26,4 Lip 47.2 Hc** **10**	531 Kcal 11 Prot 19,5 Lip 64.1 Hc **11**	**535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc** **12**	764 Kcal 28 Prot 22,6 Lip 110.7 Hc **13**
Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc **16**	**396 Kcal 11,6 Prot 19,5 Lip 38.6 Hc** **17**	608 Kcal 30,7 Prot 14,6 Lip 72.7 Hc **18**	**659 Kcal 25,4 Prot 35,6 Lip 59.3 Hc** **19**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **20**
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos**	**Ensalada de pasta Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
614 Kcal 16,5 Prot 17,9 Lip 83.1 Hc **23**	**663 Kcal 24,9 Prot 23,7 Lip 81.9 Hc** **24**	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc **25**	**957 Kcal 31,9 Prot 34,7 Lip 127.5 Hc** **26**	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc **27**
Crema de puerros Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos**	**Arroz y tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
562 Kcal 22,5 Prot 22,8 Lip 62.5 Hc **30**				
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

alcesa
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

SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin legumbre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
668 Kcal 28,1 Prot 24,7 Lip 79.2 Hc **9**	**502 Kcal 18,4 Prot 26,4 Lip 47.2 Hc** **10**	531 Kcal 11 Prot 19,5 Lip 64.1 Hc **11**	**536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc** **12**	890 Kcal 36,5 Prot 30 Lip 112 Hc **13**
Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc **16**	**396 Kcal 11,6 Prot 19,5 Lip 38.6 Hc** **17**	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc **18**	**660 Kcal 26,8 Prot 35,9 Lip 57.1 Hc** **19**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **20**
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos**	**Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
614 Kcal 16,5 Prot 17,9 Lip 83.1 Hc **23**	**651 Kcal 24,3 Prot 23,2 Lip 81.8 Hc** **24**	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc **25**	**696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc** **26**	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc **27**
Crema de puerros Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos**	**Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc **30**				
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

alcesa
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

SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
669 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 85.8 Hc **9**	**537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc** **10**	617 Kcal 37,2 Prot 44,5 Lip 55.4 Hc **11**	**535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc** **12**	890 Kcal 36,5 Prot 30 Lip 112 Hc **13**
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Lentejas estofadas Ragut de ternera Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc **16**	**436 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 27.2 Hc** **17**	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc **18**	**420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc** **19**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **20**
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Alubias pintas con arroz integral Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos**	**Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
582 Kcal 32,6 Prot 25,7 Lip 54.4 Hc **23**	**652 Kcal 20,4 Prot 22,5 Lip 88.4 Hc** **24**	401 Kcal 20,3 Prot 18,7 Lip 36.9 Hc **25**	**696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc** **26**	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc **27**
Lentejas estofadas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta natural Pan sin alérgenos**	**Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73.1 Hc **30**				
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

alcesa
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

SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
655 Kcal 29,3 Prot 24,2 Lip 74.6 Hc **9**	**512 Kcal 24,3 Prot 29,2 Lip 35.6 Hc** **10**	563 Kcal 23,3 Prot 22,8 Lip 64.1 Hc **11**	**511 Kcal 37,3 Prot 23,5 Lip 36.3 Hc** **12**	739 Kcal 28,5 Prot 21,6 Lip 106 Hc **13**
Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	**Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan**	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan integral**	**Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan**	**Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan**
496 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 42.9 Hc **16**	**287 Kcal 10,2 Prot 15,5 Lip 21.9 Hc** **17**	582 Kcal 31,3 Prot 13,6 Lip 68 Hc **18**	**395 Kcal 22,5 Prot 10,4 Lip 59.1 Hc** **19**	562 Kcal 34,7 Prot 21 Lip 53.7 Hc **20**
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	**Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan**	**Ensalada de pasta Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan**	**Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan**	**Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan**
609 Kcal 26,5 Prot 21,7 Lip 76 Hc **23**	**638 Kcal 25,5 Prot 22,7 Lip 77.2 Hc** **24**	440 Kcal 23,6 Prot 22,8 Lip 33.8 Hc **25**	**970 Kcal 34,4 Prot 34,3 Lip 129.1 Hc** **26**	527 Kcal 41,8 Prot 22,3 Lip 37.8 Hc **27**
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo 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 Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan**	**Arroz y tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral**	**Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan**
562 Kcal 22,5 Prot 22,8 Lip 62.5 Hc **30**				
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

alcesa
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

SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin leche

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
668 Kcal 28,1 Prot 24,7 Lip 79.2 Hc **9**	**537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc** **10**	549 Kcal 20,9 Prot 23,2 Lip 62.4 Hc **11**	**536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc** **12**	890 Kcal 36,5 Prot 30 Lip 112 Hc **13**
Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc **16**	**291 Kcal 11,8 Prot 17 Lip 16.6 Hc** **17**	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc **18**	**420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc** **19**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **20**
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos**	**Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
634 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 80.7 Hc **23**	**651 Kcal 24,3 Prot 23,2 Lip 81.8 Hc** **24**	464 Kcal 25,5 Prot 21,1 Lip 39.7 Hc **25**	**696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc** **26**	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc **27**
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos**	**Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc **30**				
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

alcesa
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

SEPTIEMBRE 2019 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Niño sin gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
669 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 85.8 Hc **9**	**537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc** **10**	549 Kcal 20,9 Prot 23,2 Lip 62.4 Hc **11**	**535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc** **12**	890 Kcal 36,5 Prot 30 Lip 112 Hc **13**
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc **16**	**312 Kcal 9,6 Prot 16,6 Lip 26.5 Hc** **17**	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc **18**	**420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc** **19**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **20**
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos**	**Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
634 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 80.7 Hc **23**	**652 Kcal 20,4 Prot 22,5 Lip 88.4 Hc** **24**	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc **25**	**696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc** **26**	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc **27**
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos**	**Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73.1 Hc **30**				
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				

alcesa
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