



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	520 Kcal 21,3 Prot 11,2 Lip 80.2 Hc 3	753 Kcal 30,9 Prot 33,5 Lip 79.3 Hc 4	578 Kcal 13,1 Prot 14,1 Lip 94.5 Hc 5	474 Kcal 18,1 Prot 14,2 Lip 71.9 Hc 6
	Sopa de arroz Garbanzos guisados Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Salchichas veganas Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
542 Kcal 18,8 Prot 15,1 Lip 80.9 Hc 9	539 Kcal 23,4 Prot 13 Lip 75 Hc 10	239 Kcal 5,5 Prot 5,9 Lip 40.2 Hc 11	422 Kcal 10,7 Prot 15,9 Lip 56.6 Hc 12	617 Kcal 12,9 Prot 24,4 Lip 84.2 Hc 13
Macarrones con tomate Tortilla francesa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Crema de calabacín Quesito Pan	Verduras variadas rehogadas Empanadilla de queso Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de arroz Tortilla de patata Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Falafel de garbanzos Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
495 Kcal 15,6 Prot 17,1 Lip 64.8 Hc 16	429 Kcal 19,6 Prot 11,4 Lip 68.6 Hc 17	513 Kcal 14,3 Prot 16,1 Lip 74.9 Hc 18	488 Kcal 18,9 Prot 9,4 Lip 79.5 Hc 19	954 Kcal 30,2 Prot 38 Lip 119.1 Hc 20
Macarrones con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Pisto de verduras Yogur sabor Pan	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de arroz Garbanzos guisados Fruta del tiempo Pan	Arroz y tomate Hamburguesa vegana a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
403 Kcal 12,8 Prot 14,6 Lip 50.6 Hc 23	433 Kcal 11,9 Prot 8,9 Lip 72.6 Hc 24	517 Kcal 21,2 Prot 7,8 Lip 83 Hc 25	367 Kcal 10,9 Prot 11,9 Lip 52.9 Hc 26	634 Kcal 14,9 Prot 24,9 Lip 85.3 Hc 27
Judías verdes con tomate Tortilla de patata Melocotón en almibar Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Empanadilla de queso Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Crema de puerros Fruta del tiempo Pan	Sopa de arroz Tortilla francesa Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Falafel de garbanzos Espirales salteados Fruta del tiempo Pan
382 Kcal 9,3 Prot 13,4 Lip 53.9 Hc 30	170 Kcal 4 Prot 2,6 Lip 31.6 Hc 31			
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Gelatina de sabores Pan	Alubias pintas con arroz integral Verduras variadas rehogadas Fruta del tiempo Pan			

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

Disfruta comiendo fruta.

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					
	494 Kcal 28,8 Prot 36,9 Lip 49,3 Hc	3	644 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 83,7 Hc	4	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc	5	411 Kcal 8,9 Prot 17,8 Lip 48,5 Hc	6	
	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Filete de pavo al limón Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
676 Kcal 29,8 Prot 24,9 Lip 82,7 Hc	9	508 Kcal 14,5 Prot 21,3 Lip 51,1 Hc	10	500 Kcal 23,2 Prot 23,3 Lip 48,5 Hc	11	555 Kcal 40,9 Prot 23,4 Lip 43,4 Hc	12	576 Kcal 28,1 Prot 35,8 Lip 73,2 Hc	13
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Ragut de ternera Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
606 Kcal 27,6 Prot 22,1 Lip 69,2 Hc	16	515 Kcal 32,2 Prot 22,2 Lip 45 Hc	17	538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79,6 Hc	18	662 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58 Hc	19	764 Kcal 30,7 Prot 17,3 Lip 116,3 Hc	20
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Pisto de verduras Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz y tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
433 Kcal 17,1 Prot 20,2 Lip 45,9 Hc	23	772 Kcal 30,7 Prot 35 Lip 80,5 Hc	24	485 Kcal 12,3 Prot 16,1 Lip 59,1 Hc	25	455 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44 Hc	26	579 Kcal 23,9 Prot 19,1 Lip 75,9 Hc	27
Pisto de verduras Lacón con aceite y pimentón Cacheos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de puerros Tortilla francesa Ensalada de lechuga 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		Patatas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
563 Kcal 24,3 Prot 28 Lip 52,5 Hc	30	409 Kcal 8,9 Prot 17,7 Lip 48 Hc	31						
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga 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.

Disfruta comiendo fruta.

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					
	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	3	620 Kcal 19,5 Prot 19,3 Lip 91.8 Hc	4	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89.5 Hc	5	554 Kcal 20,1 Prot 21,7 Lip 72.7 Hc	6	
	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		
676 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 89.3 Hc	9	517 Kcal 23,8 Prot 25,9 Lip 46.1 Hc	10	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56.4 Hc	11	554 Kcal 39,6 Prot 23,1 Lip 45.5 Hc	12	575 Kcal 21,4 Prot 18,9 Lip 78 Hc	13
Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
606 Kcal 23,7 Prot 21,4 Lip 75.8 Hc	16	668 Kcal 43,9 Prot 25,5 Lip 71.9 Hc	17	538 Kcal 13,7 Prot 17,2 Lip 79.6 Hc	18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc	19	833 Kcal 23,9 Prot 25,7 Lip 122.1 Hc	20
Macarrones con verduras s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56.2 Hc	23	618 Kcal 19,8 Prot 20,3 Lip 86.9 Hc	24	505 Kcal 21,7 Prot 20,9 Lip 56.6 Hc	25	454 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 46.2 Hc	26	625 Kcal 20,7 Prot 21,6 Lip 86.2 Hc	27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga 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		Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc	30	315 Kcal 6,4 Prot 15,4 Lip 33.2 Hc	31						
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga 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.

Disfruta comiendo fruta.

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
	429 Kcal 24,5 Prot 12,3 Lip 60.7 Hc 3	609 Kcal 24 Prot 20,9 Lip 80.3 Hc 4	774 Kcal 14,3 Prot 26,8 Lip 113.7 Hc 5	529 Kcal 20,7 Prot 20,7 Lip 68.1 Hc 6
	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
689 Kcal 32,2 Prot 24,5 Lip 84.3 Hc 9	492 Kcal 24,4 Prot 24,8 Lip 41.4 Hc 10	492 Kcal 18,8 Prot 22,9 Lip 51.7 Hc 11	529 Kcal 41,5 Prot 22,4 Lip 38.7 Hc 12	549 Kcal 22 Prot 17,9 Lip 73.3 Hc 13
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito Pan	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Caella a la andaluza Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
612 Kcal 41,1 Prot 19,5 Lip 63 Hc 16	643 Kcal 44,5 Prot 24,5 Lip 67.2 Hc 17	513 Kcal 14,3 Prot 16,1 Lip 74.9 Hc 18	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc 19	808 Kcal 24,4 Prot 24,7 Lip 117.5 Hc 20
Macarrones con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Pan	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz y tomate Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
418 Kcal 23,8 Prot 11,3 Lip 50.7 Hc 23	584 Kcal 26,9 Prot 10,5 Lip 90.8 Hc 24	480 Kcal 22,2 Prot 19,8 Lip 52 Hc 25	429 Kcal 36,6 Prot 13,4 Lip 39.3 Hc 26	608 Kcal 23,2 Prot 22 Lip 78.2 Hc 27
Judías verdes con tomate Filete de pavo a la plancha Cachelos Melocotón en almibar Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo Pan
499 Kcal 31,1 Prot 18 Lip 51.9 Hc 30	290 Kcal 6,9 Prot 14,3 Lip 28.5 Hc 31			
Crema de verduras frescas Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Gelatina de sabores Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate 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.

Disfruta comiendo fruta.

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 3	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc 4	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc 5	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc 6
	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 Jamonicos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc 9	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 10	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc 11	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 12	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc 13
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamonicos 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 16	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc 17	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc 18	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc 19	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc 20
Arroz con zanahoria y calabacin 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 Jamonicos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc 23	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 24	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc 25	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 26	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc 27
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamonicos 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 30	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc 31			
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:

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

Disfruta comiendo fruta.

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