SEPTIEMBRE 2020 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Menu_vegetariano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
464 Kcal 14,5 Prot 7,9 Lip 82.2 Hc **7**	**571 Kcal 25,9 Prot 11,5 Lip 91.7 Hc** **8**	359 Kcal 12,9 Prot 12,4 Lip 44.2 Hc **9**	**485 Kcal 9,9 Prot 21,3 Lip 61.8 Hc** **10**	495 Kcal 14 Prot 10,3 Lip 84.7 Hc **11**
(DE) Repollo rehogado Macarrones con tomate Fruta del tiempo Pan	**Lentejas estofadas Espirales al ajillo Yogur sabor Pan**	**Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan**	**Sopa de arroz Falafel de garbanzos Fruta del tiempo Pan**	**Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan**
207 Kcal 5,2 Prot 4,5 Lip 35.2 Hc **14**	**244 Kcal 9,9 Prot 5,3 Lip 34.9 Hc** **15**	418 Kcal 15,3 Prot 11,8 Lip 61.3 Hc **16**	**476 Kcal 16,5 Prot 10,8 Lip 76.9 Hc** **17**	644 Kcal 28,7 Prot 27,5 Lip 67.3 Hc **18**
Crema de verduras frescas Empanadilla de queso Fruta del tiempo Pan	**Judías verdes rehogadas Alubias pintas con arroz integral Yogur sabor Pan**	**Espirales al ajillo Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan**	**Garbanzos con verduras Sopa de arroz Fruta del tiempo Pan**	**Patatas con verduras Salchichas veganas Fruta del tiempo Pan**
440 Kcal 22,4 Prot 9,6 Lip 65.1 Hc **21**	**498 Kcal 15,2 Prot 14,1 Lip 75.3 Hc** **22**	526 Kcal 26,2 Prot 32,6 Lip 32 Hc **23**	**639 Kcal 16,2 Prot 14,2 Lip 109.3 Hc** **24**	485 Kcal 9,9 Prot 21,3 Lip 61.8 Hc **25**
Lentejas estofadas Judías verdes rehogadas Fruta del tiempo Pan	**Espirales con salsa de tomate y orégano Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan**	**Verduras variadas rehogadas Hamburguesa vegana a la plancha Quesito Pan**	**Arroz y tomate Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan**	**Sopa de arroz Falafel de garbanzos Fruta del tiempo Pan**
385 Kcal 9,4 Prot 10,2 Lip 59.7 Hc **28**	**447 Kcal 21,6 Prot 9,8 Lip 72.2 Hc** **29**	365 Kcal 14,2 Prot 11,6 Lip 48.9 Hc **30**		
Macarrones con tomate Empanadilla de queso Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Judías verdes rehogadas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Tortilla francesa Yogur sabor 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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
680 Kcal 28,7 Prot 25,3 Lip 79.3 Hc **7**	**575 Kcal 13,4 Prot 21,4 Lip 67.6 Hc** **8**	502 Kcal 18,4 Prot 26,4 Lip 47.2 Hc **9**	**535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc** **10**	764 Kcal 28 Prot 22,6 Lip 110.7 Hc **11**
Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos**	**Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo 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 **14**	**396 Kcal 11,6 Prot 19,5 Lip 38.6 Hc** **15**	608 Kcal 30,7 Prot 14,6 Lip 72.7 Hc **16**	**659 Kcal 25,4 Prot 35,6 Lip 59.3 Hc** **17**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **18**
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**
520 Kcal 11,7 Prot 16,7 Lip 66.1 Hc **21**	**663 Kcal 24,9 Prot 23,7 Lip 81.9 Hc** **22**	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc **23**	**957 Kcal 31,9 Prot 34,7 Lip 127.5 Hc** **24**	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc **25**
Crema de puerros Tortilla de 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 **28**	**601 Kcal 13,8 Prot 18,3 Lip 90.3 Hc** **29**	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc **30**		
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	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		

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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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 2020 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Nino_sin_leche

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
668 Kcal 28,1 Prot 24,7 Lip 79.2 Hc **7**	**572 Kcal 25,5 Prot 25,6 Lip 55.9 Hc** **8**	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc **9**	**536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc** **10**	817 Kcal 22,8 Prot 33 Lip 106.4 Hc **11**
Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos**	**Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc **14**	**291 Kcal 11,8 Prot 17 Lip 16.6 Hc** **15**	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc **16**	**420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc** **17**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **18**
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**
540 Kcal 21,1 Prot 21,5 Lip 63.6 Hc **21**	**651 Kcal 24,3 Prot 23,2 Lip 81.8 Hc** **22**	464 Kcal 25,5 Prot 21,1 Lip 39.7 Hc **23**	**696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc** **24**	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc **25**
Lentejas estofadas Tortilla de 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 **28**	**528 Kcal 21,3 Prot 22,8 Lip 63.5 Hc** **29**	579 Kcal 29,6 Prot 27,2 Lip 50.9 Hc **30**		
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	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		

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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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 2020 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Nino_sin_gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
669 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 85.8 Hc **7**	**593 Kcal 23,3 Prot 25,1 Lip 65.9 Hc** **8**	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc **9**	**535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc** **10**	817 Kcal 22,8 Prot 33 Lip 106.4 Hc **11**
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos**	**Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo 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 Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47.5 Hc **14**	**312 Kcal 9,6 Prot 16,6 Lip 26.5 Hc** **15**	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc **16**	**420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc** **17**	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58.4 Hc **18**
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**
540 Kcal 21,1 Prot 21,5 Lip 63.6 Hc **21**	**652 Kcal 20,4 Prot 22,5 Lip 88.4 Hc** **22**	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc **23**	**696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc** **24**	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc **25**
Lentejas estofadas Tortilla de 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 **28**	**528 Kcal 21,3 Prot 22,8 Lip 63.5 Hc** **29**	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc **30**		
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	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		

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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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 2020 COLEGIO STA.MªDEL CARMEN Nino_sin_cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
643 Kcal 28,6 Prot 23,7 Lip 74.6 Hc **7**	**606 Kcal 25,7 Prot 24,7 Lip 67.5 Hc** **8**	476 Kcal 34,7 Prot 17 Lip 42.2 Hc **9**	**511 Kcal 37,3 Prot 23,5 Lip 36.3 Hc** **10**	791 Kcal 23,4 Prot 32 Lip 101.7 Hc **11**
Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	**Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan integral**	**Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan**	**Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan**	**Arroz con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan**
496 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 42.9 Hc **14**	**287 Kcal 10,2 Prot 15,5 Lip 21.9 Hc** **15**	693 Kcal 28,7 Prot 25,8 Lip 72.1 Hc **16**	**395 Kcal 22,5 Prot 10,4 Lip 59.1 Hc** **17**	562 Kcal 34,7 Prot 21 Lip 53.7 Hc **18**
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 merluza en salsa de tomate y zanahoria 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**
515 Kcal 21,7 Prot 20,5 Lip 59 Hc **21**	**626 Kcal 24,9 Prot 22,2 Lip 77.2 Hc** **22**	396 Kcal 32,7 Prot 16,1 Lip 28.7 Hc **23**	**609 Kcal 24,7 Prot 10,5 Lip 102.2 Hc** **24**	527 Kcal 41,8 Prot 22,3 Lip 37.8 Hc **25**
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	**Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan**	**Verduras variadas rehogadas 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 Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan**
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc **28**	**503 Kcal 21,9 Prot 21,8 Lip 58.9 Hc** **29**	507 Kcal 30,4 Prot 16,7 Lip 57 Hc **30**		
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de calabaza Filete de pollo al limón Patatas dado Yogur sabor Pan		

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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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