



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|---|---|
| | | | 482 Kcal 16,2 Prot 10,8 Lip 78.7 Hc | 1 614 Kcal 27,2 Prot 28,1 Lip 61 Hc |
| | | | Garbanzos con verduras Sopa de arroz Fruta del tiempo Pan | Patatas guisadas con verduras Salchichas veganas Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan |
| 531 Kcal 21,3 Prot 8 Lip 86.4 Hc | 575 Kcal 16,3 Prot 18 Lip 84.2 Hc | 537 Kcal 13,4 Prot 25,4 Lip 59.2 Hc | 501 Kcal 13,7 Prot 10,4 Lip 86.5 Hc | 602 Kcal 24,9 Prot 28,7 Lip 61.7 Hc |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Crema de calabacín Lentejas estofadas Fruta del tiempo Pan | Macarrones al ajillo Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan | Judías verdes con tomate Falafel de garbanzos Melocotón en almibar Pan | Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan | Sopa de arroz Hamburguesa vegana a la plancha Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan |
| | 468 Kcal 10,8 Prot 21,9 Lip 54.9 Hc | 421 Kcal 11 Prot 9,6 Lip 71.8 Hc | 331 Kcal 11,4 Prot 9,7 Lip 48.4 Hc | 401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc |
| | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Crema de verduras frescas Tortilla de patata Queso Gelatina de sabores Pan | Espirales con tomate Empanadilla de queso Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 636 Kcal 15,4 Prot 25 Lip 85.4 Hc | 567 Kcal 15,2 Prot 12,8 Lip 94.2 Hc | 523 Kcal 20,6 Prot 8,8 Lip 83.1 Hc | 553 Kcal 24,3 Prot 25,8 Lip 53.7 Hc | 451 Kcal 16,4 Prot 19,3 Lip 50.8 Hc |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Macarrones con tomate Falafel de garbanzos Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Tortilla de patata Yogur sabor Pan | Crema de espárragos Lentejas estofadas Fruta del tiempo Pan | Sopa de arroz Salchichas veganas Fruta del tiempo Pan | Patatas con ternera Tortilla francesa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan |
| 634 Kcal 26,6 Prot 26,6 Lip 63 Hc | 586 Kcal 22,6 Prot 10,1 Lip 106.9 Hc | 527 Kcal 25,3 Prot 18,3 Lip 66 Hc | 482 Kcal 16,2 Prot 10,8 Lip 78.7 Hc | 682 Kcal 15 Prot 14,9 Lip 119 Hc |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Crema de puerros Hamburguesa vegana a la plancha Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Judías blancas con verduras frescas Yogur sabor Pan | Espirales al ajillo Huevos cocidos con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Sopa de arroz Fruta del tiempo Pan | Arroz con tomate Tortilla de patata Fruta del tiempo Pan |

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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 |
|--|---|---|--|--|
| | | | 503 Kcal 28,9 Prot 17 Lip 56,9 Hc | 648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65,6 Hc |
| | | | Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 537 Kcal 11,5 Prot 17 Lip 70,4 Hc | 661 Kcal 25,4 Prot 22,3 Lip 87,4 Hc | 443 Kcal 17,6 Prot 19,6 Lip 48,6 Hc | 810 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 98,7 Hc | 457 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 47 Hc |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Macarrones al ajillo Filete de pavo al limón Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Arroz con verduras 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 | 538 Kcal 25,2 Prot 13 Lip 78,6 Hc | 421 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53,8 Hc | 503 Kcal 28,9 Prot 17 Lip 56,9 Hc | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate 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 | 662 Kcal 23 Prot 20,7 Lip 91,9 Hc | 503 Kcal 12,3 Prot 15,7 Lip 67,3 Hc | 571 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 45,6 Hc | 519 Kcal 26,1 Prot 22,1 Lip 52,5 Hc |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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) Yogur sabor Pan sin alérgenos | Crema de espárragos Tortilla de 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 ternera 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 | 723 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 94,6 Hc | 623 Kcal 27,5 Prot 20,9 Lip 80,5 Hc | 396 Kcal 23,6 Prot 31,6 Lip 43,1 Hc | 942 Kcal 42,8 Prot 28,4 Lip 126,2 Hc |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 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 | Sopa de ave s/g Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado 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.

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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 |
|--|---|---|--|--|
| | | | 503 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54.7 Hc | 648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc |
| | | | Sopa de ave Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 537 Kcal 11,5 Prot 17 Lip 70.4 Hc | 704 Kcal 23,9 Prot 27,2 Lip 89.5 Hc | 443 Kcal 17,6 Prot 19,6 Lip 48.6 Hc | 722 Kcal 28,6 Prot 22,5 Lip 97.8 Hc | 458 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44.9 Hc |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Macarrones al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Bacalao 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 | 538 Kcal 23,7 Prot 14,2 Lip 78 Hc | 421 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53.8 Hc | 503 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54.7 Hc | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| 575 Kcal 29,5 Prot 15,3 Lip 74.9 Hc | 662 Kcal 23 Prot 20,7 Lip 91.9 Hc | 503 Kcal 12,3 Prot 15,7 Lip 67.3 Hc | 571 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 45.6 Hc | 703 Kcal 23,8 Prot 38,8 Lip 63.9 Hc |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína 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 sabor Pan sin alérgenos | Crema de espárragos Tortilla de 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 ternera Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc | 723 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 94.6 Hc | 728 Kcal 23,3 Prot 31,2 Lip 87.9 Hc | 466 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 49.5 Hc | 942 Kcal 42,8 Prot 28,4 Lip 126.2 Hc |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 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 | Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado 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.

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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 |
|--|--|--|--|--|
| | | | 426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc | 648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc |
| | | | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 546 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.4 Hc | 704 Kcal 23,9 Prot 27,2 Lip 89.5 Hc | 528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56.2 Hc | 722 Kcal 28,6 Prot 22,5 Lip 97.8 Hc | 458 Kcal 36 Prot 14,4 Lip 44.9 Hc |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Macarrones al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Bacalao 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 | 538 Kcal 23,7 Prot 14,2 Lip 78 Hc | 421 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53.8 Hc | 426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc |
| | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 575 Kcal 29,5 Prot 15,3 Lip 74.9 Hc | 641 Kcal 25,2 Prot 21,1 Lip 81.9 Hc | 521 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.6 Hc | 571 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 45.6 Hc | 703 Kcal 23,8 Prot 38,8 Lip 63.9 Hc |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína 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 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 ternera Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc | 628 Kcal 35,9 Prot 29,8 Lip 57.9 Hc | 728 Kcal 23,3 Prot 31,2 Lip 87.9 Hc | 426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc | 942 Kcal 42,8 Prot 28,4 Lip 126.2 Hc |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 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 | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado 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.

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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 |
|--|--|--|--|--|
| | | | 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc | 648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc |
| | | | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 546 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.4 Hc | 705 Kcal 20 Prot 26,4 Lip 96.1 Hc | 528 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 56.2 Hc | 722 Kcal 28,6 Prot 22,5 Lip 97.8 Hc | 457 Kcal 34,7 Prot 14,2 Lip 47 Hc |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Macarrones al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Bacalao 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 | 524 Kcal 19,8 Prot 11,6 Lip 84.9 Hc | 421 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53.8 Hc | 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc |
| | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Patatas panadera Gelatina de sabores Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 575 Kcal 25,6 Prot 14,6 Lip 81.5 Hc | 662 Kcal 23 Prot 20,7 Lip 91.9 Hc | 521 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.6 Hc | 570 Kcal 24,4 Prot 30,9 Lip 47.7 Hc | 703 Kcal 23,8 Prot 38,8 Lip 63.9 Hc |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Macarrones con tomate s/g Bacalao a la vizcaína 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 sabor Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Tortilla de 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 ternera Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 793 Kcal 28,4 Prot 38,4 Lip 73.8 Hc | 649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc | 730 Kcal 19,4 Prot 30,5 Lip 94.5 Hc | 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc | 942 Kcal 42,8 Prot 28,4 Lip 126.2 Hc |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 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 | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado 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.

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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 |
|--|--|---|--|--|
| | | | 401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc | 623 Kcal 28 Prot 29,5 Lip 60.9 Hc |
| | | | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan |
| 521 Kcal 21,3 Prot 20,5 Lip 60.7 Hc | 679 Kcal 24,5 Prot 26,1 Lip 84.8 Hc | 581 Kcal 34,4 Prot 21,2 Lip 57.7 Hc | 697 Kcal 29,2 Prot 21,4 Lip 93.1 Hc | 433 Kcal 36,6 Prot 13,4 Lip 40.2 Hc |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Macarrones al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Maíz salteado Fruta del tiempo Pan | Judías verdes con tomate Dados de pollo Cachelos Melocotón en almibar Pan | Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan |
| | 676 Kcal 26,8 Prot 38,9 Lip 52.9 Hc | 513 Kcal 24,2 Prot 13,2 Lip 73.4 Hc | 396 Kcal 11,7 Prot 14,9 Lip 49.2 Hc | 401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc |
| | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Gelatina de sabores Pan | Espirales con tomate Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 550 Kcal 26,1 Prot 13,6 Lip 76.8 Hc | 715 Kcal 35,7 Prot 19,3 Lip 93.4 Hc | 496 Kcal 22,8 Prot 18,4 Lip 61 Hc | 545 Kcal 26,3 Prot 30,1 Lip 40.9 Hc | 627 Kcal 21 Prot 33,6 Lip 59.3 Hc |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Macarrones con tomate s/g Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan | Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan | Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan |
| 768 Kcal 29 Prot 37,3 Lip 69.2 Hc | 624 Kcal 34,2 Prot 28,3 Lip 63.2 Hc | 703 Kcal 23,9 Prot 30,2 Lip 83.3 Hc | 401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc | 917 Kcal 43,3 Prot 27,4 Lip 121.6 Hc |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Crema de puerros Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan | Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan | Espirales al ajillo Palometa con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan | Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan |

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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 |
|--|---|---|---|--|
| | | | 530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc | 383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc |
| | | | 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 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 |
| | 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 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 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 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 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 |
| 26 | 27 | 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 | Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada | Crema de calabacín Pescado hervido Yogur desnatado natural |

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

El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.L.

www.alcesa.es