



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		521 Kcal 21 Prot 21,1 Lip 65.8 Hc 5	324 Kcal 24,9 Prot 5,7 Lip 42.6 Hc 6	692 Kcal 22 Prot 20,1 Lip 101 Hc 7
		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
547 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.5 Hc 10	683 Kcal 25,9 Prot 24,2 Lip 90.5 Hc 11	386 Kcal 18,3 Prot 9,1 Lip 56.3 Hc 12	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc 13	596 Kcal 23,5 Prot 21,4 Lip 64.4 Hc 14
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 18,4 Prot 10,7 Lip 78.5 Hc 17	974 Kcal 30,8 Prot 37,8 Lip 122.6 Hc 18	519 Kcal 22,2 Prot 22,9 Lip 66.7 Hc 19	569 Kcal 37,4 Prot 26,1 Lip 44.8 Hc 20	551 Kcal 21,6 Prot 27,4 Lip 51.6 Hc 21
Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
587 Kcal 20,1 Prot 17,9 Lip 86.7 Hc 24	552 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66.5 Hc 25	724 Kcal 27 Prot 41,4 Lip 60.3 Hc 26	807 Kcal 29 Prot 21,4 Lip 122.6 Hc 27	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc 28
Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Yogur sabor Pan sin alérgenos
501 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44.8 Hc 31				
Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta

