



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

612 Kcal 32,7 Prot 16 Lip 72.4 Hc	8	661 Kcal 26,4 Prot 25,9 Lip 76 Hc	9	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc	10	476 Kcal 33,9 Prot 10,7 Lip 59 Hc	11	578 Kcal 33,1 Prot 22,7 Lip 62.9 Hc	12
Crema de puerros 13 Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta natural		Espaguetis al ajillo 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar		Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural		Sopa de ave con fideos 7 Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur Danone sabor 12		Lentejas estofadas 14 Filete de cerdo al ajillo 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural	
731 Kcal 31,5 Prot 29,9 Lip 80.9 Hc	15	672 Kcal 35,1 Prot 25,2 Lip 84.1 Hc	16	890 Kcal 33,6 Prot 44,1 Lip 88.5 Hc	17	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc	18	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc	19
Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Judías blancas con verduras frescas 14 Jamón de cerdo asado Puré de patatas 13 Fruta natural		Arroz con magro Filete de pollo al ajillo 13 Patatas al vapor Fruta natural		Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural	
677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78.5 Hc	22	608 Kcal 24,2 Prot 24,7 Lip 72.9 Hc	23	764 Kcal 34,2 Prot 40,8 Lip 63.9 Hc	24	585 Kcal 38,3 Prot 32,4 Lip 34.3 Hc	25	593 Kcal 25,6 Prot 20,2 Lip 67 Hc	26
Macarrones con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12		Patatas con magro Hamburguesa de ternera en salsa 13 Brócoli salteado Fruta natural		Sopa de ave con fideos 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12		Crema de puerros 13 Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Fruta natural	
732 Kcal 24,5 Prot 21,6 Lip 106.9 Hc	29	677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78.5 Hc	30	1509 Kcal 84,5 Prot 46 Lip 193.9 Hc	31				
Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Maíz salteado Fruta natural		Espirales con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Judías pintas con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12					

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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.



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

612 Kcal 32,7 Prot 16 Lip 72.4 Hc	8	739 Kcal 22,6 Prot 34,2 Lip 80.9 Hc	9	625 Kcal 28,7 Prot 26,7 Lip 63.2 Hc	10	476 Kcal 32,6 Prot 10,4 Lip 61.2 Hc	11	606 Kcal 34,7 Prot 25,3 Lip 62.6 Hc	12
Crema de puerros 13 Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta natural		Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa verde 1 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almíbar		Garbanzos con verduras 14 Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural		Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur Danone sabor 12		Lentejas estofadas 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural	
672 Kcal 30,3 Prot 23,4 Lip 83.6 Hc	15	672 Kcal 35,1 Prot 25,2 Lip 84.1 Hc	16	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc	17	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	18	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc	19
Espaguetis con tomate y chorizo s/g Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Judías blancas con verduras frescas 14 Jamón de cerdo asado Puré de patatas 13 Fruta natural		Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural		Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural	
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73.5 Hc	22	669 Kcal 33,9 Prot 28 Lip 71.4 Hc	23	750 Kcal 26,8 Prot 41,9 Lip 65.8 Hc	24	584 Kcal 36,9 Prot 32,1 Lip 36.5 Hc	25	593 Kcal 25,6 Prot 20,2 Lip 67 Hc	26
Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Pisto manchego Yogur Danone sabor 12		Patatas con magro Merluza en salsa verde 1 Brócoli salteado Fruta natural		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12		Crema de puerros 13 Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Fruta natural	
727 Kcal 23,5 Prot 20,3 Lip 110.7 Hc	29	696 Kcal 29,3 Prot 28,3 Lip 74.8 Hc	30	1750 Kcal 99,7 Prot 63,4 Lip 200.4 Hc	31				
Arroz con verduras Merluza a la andaluza 1 Maíz salteado Fruta natural		Espirales con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Judías pintas con verduras 14 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12					

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc 8 Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc 9 Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc 10 Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68,7 Hc 11 Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc 12 Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc 15 Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74,2 Hc 16 Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pavo con salsa de pimientos Yogur desnatado natural 12	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc 17 Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31,6 Hc 18 Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc 19 Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc 22 Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc 23 Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc 24 Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68,7 Hc 25 Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc 26 Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc 29 Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66,8 Hc 30 Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc 31 Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

534 Kcal 37,3 Prot 7,8 Lip 76,5 Hc	8	589 Kcal 22,6 Prot 17,9 Lip 79.1 Hc	9	594 Kcal 24 Prot 18,6 Lip 78.2 Hc	10	485 Kcal 34,1 Prot 14,7 Lip 55.2 Hc	11	732 Kcal 42 Prot 25,3 Lip 86.6 Hc	12
Crema de champiñón 13,14 Filete de pollo a la plancha Verduras variadas 14 Fruta natural		Espaguetis al ajillo 7 Filete de merluza plancha 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural		Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Ensalada variada 13 Fruta natural		Lentejas estofadas 7,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural	
577 Kcal 19,1 Prot 15,7 Lip 84.7 Hc	15	642 Kcal 37,2 Prot 21,6 Lip 82.1 Hc	16	785 Kcal 25,4 Prot 22,7 Lip 115 Hc	17	570 Kcal 32,6 Prot 13,3 Lip 77.6 Hc	18	591 Kcal 26,8 Prot 20,2 Lip 52.4 Hc	19
Tallarines con verduras 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Alubias blancas estofadas 7,14 Lomo a la plancha 14 Puré de manzana 14 Fruta natural		Arroz con verduras 14 Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pavo plancha Tomate asado Fruta natural		Crema de verduras 13,14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural	
564 Kcal 32,9 Prot 10,5 Lip 80.6 Hc	22	632 Kcal 29,5 Prot 20,9 Lip 84 Hc	23	598 Kcal 22,5 Prot 22,5 Lip 72.5 Hc	24	531 Kcal 39,2 Prot 16,2 Lip 52.9 Hc	25	566 Kcal 28,2 Prot 16,5 Lip 72 Hc	26
Macarrones al ajillo 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Calabacín salteado Fruta natural		Patatas con verdura 14 Filete de merluza plancha 1 Guisantes salteados 14 Fruta natural		Sopa de ave con fideos 7,14 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Crema de puerro 13,14 Lomo a la plancha 14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	
680 Kcal 23 Prot 15,3 Lip 108.8 Hc	29	619 Kcal 30,5 Prot 18,3 Lip 79.1 Hc	30	571 Kcal 26,5 Prot 18,9 Lip 84.1 Hc	31				
Arroz con verduras 14 Filete de merluza plancha 1 Verduras variadas 14 Fruta natural		Espirales al ajillo 7 Lomo a la plancha 14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Alubias pintas con verduras 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural					

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11 Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

864 Kcal 43,9 Prot 36,9 Lip 83.3 Hc	8	1249 Kcal 78,8 Prot 54,6 Lip 105.1 Hc	9	857 Kcal 42,2 Prot 22,8 Lip 113.6 Hc	10	871 Kcal 41,9 Prot 36,8 Lip 98.1 Hc	11	768 Kcal 46,9 Prot 31,2 Lip 66.2 Hc	12
Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i		Garbanzos hortelana 7,14 Pollo cocido Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i		Macarrones salteados 7,12,14 Pescadilla a la plancha 1 Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i		Alubias blancas hortelana 7,14 Sardinas a la plancha 1 Ensalada de tomate 13 Fruta natural. i		Menestra de verduras 13,14 Filete de pollo a la plancha Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i	
1018 Kcal 47 Prot 29,6 Lip 137.6 Hc	15	725 Kcal 38,6 Prot 29,9 Lip 70.7 Hc	16	652 Kcal 44 Prot 20,7 Lip 66.3 Hc	17	907 Kcal 44,7 Prot 26,7 Lip 114.6 Hc	18	857 Kcal 60 Prot 26,7 Lip 96.8 Hc	19
Arroz a la marinera 1,2,8,13,14 Pescadilla poche 1 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i		Brócoli rehogado Filete de ternera a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i		Espinacas rehogadas Filete de pollo a la manzana 7,13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i		Macarrones salteados 7,12,14 Merluza a la plancha 1 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i		Lentejas hortelana 7,14 Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate asado Fruta natural. i	
661 Kcal 41,6 Prot 13,6 Lip 86.2 Hc	22	823 Kcal 40 Prot 31,3 Lip 93.4 Hc	23	897 Kcal 69,8 Prot 27,1 Lip 96.7 Hc	24	623 Kcal 63 Prot 13,9 Lip 60.3 Hc	25	907 Kcal 33,9 Prot 31,7 Lip 119.9 Hc	26
Judías verdes rehogadas 14 Filete de ternera a la plancha Patatas asadas al horno Fruta natural. i		Crema de champiñón 14 Cinta de lomo adobada a la plancha Arroz pilaf Fruta natural. i		Alubias blancas hortelana 7,14 Jamoncitos de pollo al horno 13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i		Repollo rehogado Abadejo a la plancha 1 Tomate al ajillo Fruta natural. i		Espaguetis salteados 7,12,14 Tortilla francesa 5 Pimiento verde asado Fruta natural. i	
889 Kcal 46 Prot 25,8 Lip 111.2 Hc	29	969 Kcal 33 Prot 53,2 Lip 91.5 Hc	30	575 Kcal 35,7 Prot 17,9 Lip 65.4 Hc	31				
Espaguetis con verduras 7,12,14 Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i		Patatas a la importancia 5,7,8,13 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i		Crema de calabaza 12 Filete de bacalao a la plancha 1 Panaché de verduras 13,14 Fruta natural. i					

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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