



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
557 Kcal 23,1 Prot 21,3 Lip 65,2 Hc 2 Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12	733 Kcal 30,5 Prot 32,8 Lip 61,9 Hc 3 Patatas con pollo Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65,3 Hc 4 Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82,4 Hc 5 Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46,3 Hc 6 Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural
575 Kcal 26,1 Prot 28,4 Lip 53,2 Hc 9 Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural	597 Kcal 37,1 Prot 22 Lip 72,8 Hc 10 Judías pintas con verduras 14 Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605,1 Hc 11 Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71,4 Hc 16 Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural	616 Kcal 26,2 Prot 22,7 Lip 75,7 Hc 17 Espaguetis al ajillo 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68,6 Hc 18 Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	656 Kcal 29,3 Prot 30,3 Lip 65,4 Hc 19 Sopa de ave con fideos 7 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur sabor 12	580 Kcal 35,7 Prot 22 Lip 62,6 Hc 20 Lentejas con chorizo 14 Filete de cerdo al ajillo 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural
686 Kcal 31,3 Prot 26,8 Lip 80,6 Hc 23 Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	905 Kcal 38,3 Prot 52,8 Lip 77 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas 14 Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52,6 Hc 25 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural	890 Kcal 33,6 Prot 44,1 Lip 88,5 Hc 26 Arroz con magro Filete de pollo al ajillo 13 Patatas al vapor Fruta natural	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65,3 Hc 27 Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78,5 Hc 30 Macarrones con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	608 Kcal 24,2 Prot 24,7 Lip 72,9 Hc 31 Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 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. Cacahuetes |
| 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
618 Kcal 32,8 Prot 24,6 Lip 63,7 Hc 2 Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12	637 Kcal 23,3 Prot 24 Lip 64,8 Hc 3 Patatas con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga y maíz 3 Fruta natural	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc 4 Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79,6 Hc 5 Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural	525 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 46,3 Hc 6 Crema de verduras frescas Lomo asado a la manzana Ensalada variada 13 Fruta natural
574 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 55,3 Hc 9 Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural	463 Kcal 29,2 Prot 14,5 Lip 64,5 Hc 10 Judías pintas con verduras 14 Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	6061 Kcal 33,3 Prot 386,8 Lip 605,1 Hc 11 Crema de calabaza 13 Cinta de lomo asada Patatas dado Dulce		
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71,4 Hc 16 Crema de champiñones 13 Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural	694 Kcal 22,4 Prot 31 Lip 80,7 Hc 17 Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa verde 1 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	625 Kcal 28,7 Prot 26,7 Lip 63,2 Hc 18 Garbanzos con verduras 14 Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	655 Kcal 28 Prot 30 Lip 67,6 Hc 19 Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Puré de patatas 13 Yogur sabor 12	578 Kcal 32,9 Prot 22,8 Lip 62,7 Hc 20 Lentejas con chorizo 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural
627 Kcal 30,1 Prot 20,2 Lip 83,3 Hc 23 Espaguetis con tomate y chorizo s/g Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta natural Pan molde sin alérgenos	905 Kcal 38,3 Prot 52,8 Lip 77 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas 14 Lomo asado a la canela Puré de manzana Fruta natural	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52,6 Hc 25 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc 26 Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc 27 Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73,5 Hc 30 Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	669 Kcal 33,9 Prot 28 Lip 71,4 Hc 31 Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Pisto manchego Yogur sabor 12			

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

Alérgenos:
1. Pescado
2. Crustáceos
3. Apio
4. Mostaza
5. Huevo
6. Sésamo
7. Gluten
8. Moluscos
9. Cacahuets
10. Altramuces
11. Frutos secos
12. Lácteos
13. Sulfitos
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 2 Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	320 Kcal 21,6 Prot 7,2 Lip 38.7 Hc 3 Puré de patata y manzana (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	621 Kcal 55,1 Prot 7,6 Lip 73.5 Hc 4 Sopa de arroz (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	314 Kcal 23,2 Prot 16,5 Lip 47.6 Hc 5 Puré de patata y zanahoria (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	752 Kcal 67,7 Prot 11,7 Lip 84.3 Hc 6 Crema de patata y arroz (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12
635 Kcal 25,4 Prot 17,1 Lip 92.7 Hc 9 Arroz blanco (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc 10 Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	306 Kcal 21,5 Prot 4,2 Lip 43.3 Hc 11 Sopa de arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		
869 Kcal 69,1 Prot 12,1 Lip 111.7 Hc 16 Arroz blanco (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	320 Kcal 21,6 Prot 7,2 Lip 38.7 Hc 17 Puré de patata y manzana (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc 18 Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc 19 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 20 Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
635 Kcal 25,4 Prot 17,1 Lip 92.7 Hc 23 Arroz blanco (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	291 Kcal 22,5 Prot 7 Lip 31.8 Hc 24 Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	306 Kcal 21,5 Prot 4,2 Lip 43.3 Hc 25 Sopa de arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	192 Kcal 22,6 Prot 7,1 Lip 38.5 Hc 26 Puré de patata y zanahoria (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	752 Kcal 67,7 Prot 11,7 Lip 84.3 Hc 27 Crema de patata y arroz (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc 30 Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc 31 Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 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
559 Kcal 25,5 Prot 18,5 Lip 71.6 Hc Lentejas estofadas 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	2 715 Kcal 28,5 Prot 23,2 Lip 80.7 Hc Patatas con pollo 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural	3 701 Kcal 33,7 Prot 22,6 Lip 85,3 Hc Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	4 667 Kcal 44,7 Prot 15,9 Lip 84.3 Hc Macarrones al ajillo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Panaché de verduras 14 Fruta natural	5 443 Kcal 24,5 Prot 16,7 Lip 45.6 Hc Crema de verduras 13,14 Lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural
633 Kcal 28,6 Prot 20,1 Lip 61.6 Hc Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural	9 581 Kcal 34 Prot 14,7 Lip 88.9 Hc Alubias pintas con verduras 7,14 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	10 499 Kcal 25,4 Prot 18,8 Lip 53.8 Hc Crema de calabaza 14 Lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural	11	
534 Kcal 37,3 Prot 7,8 Lip 76.5 Hc Crema de champiñón 13,14 Filete de pollo a la plancha Verduras variadas 14 Fruta natural	16 589 Kcal 22,6 Prot 17,9 Lip 79.1 Hc Espaguetis al ajillo 7 Filete de merluza plancha 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	17 594 Kcal 24 Prot 18,6 Lip 78.2 Hc Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	18 485 Kcal 34,1 Prot 14,7 Lip 55.2 Hc Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Ensalada variada 13 Fruta natural	19 732 Kcal 42 Prot 25,3 Lip 86.6 Hc 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 Tallarines con verduras 7,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	23 642 Kcal 37,2 Prot 21,6 Lip 82.1 Hc Alubias blancas estofadas 7,14 Lomo a la plancha 14 Puré de manzana 14 Fruta natural	24 591 Kcal 26,8 Prot 20,2 Lip 52.4 Hc Crema de verduras 13,14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural	25 809 Kcal 30,7 Prot 23,1 Lip 115 Hc Arroz con pollo Merluza a la bilbaina 1,13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	26 595 Kcal 43,3 Prot 12,5 Lip 75.5 Hc Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pollo a la plancha Tomate asado Fruta natural
564 Kcal 32,9 Prot 10,5 Lip 80.6 Hc Macarrones al ajillo 7 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	30 632 Kcal 29,5 Prot 20,9 Lip 84 Hc Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5,14 Calabacín salteado Fruta natural	31		

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
1125 Kcal 44,9 Prot 68,2 Lip 80 Hc Sopa minestrone 7,14 Magro con verduras 7,14 Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i	2 768 Kcal 41 Prot 28,5 Lip 80.7 Hc Judías verdes rehogadas 14 Filete de ternera a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i	3 882 Kcal 36,6 Prot 45,4 Lip 81 Hc Crema de calabacín 5,7,12,14 Lomo de salmón a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i	4 783 Kcal 30,6 Prot 40 Lip 72 Hc Panaché de verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i	5 1132 Kcal 65,6 Prot 36,9 Lip 130.6 Hc Espaguetis salteados 7,12,14 Bonito a la plancha 1 Patatas panadera Fruta natural. i
754 Kcal 47,8 Prot 13,6 Lip 106.3 Hc Coditos salteados 7,12,14 Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos Fruta natural. i	9 548 Kcal 34,1 Prot 15,9 Lip 64.8 Hc Acelgas rehogadas Filete de ternera a la plancha Jardinera de verduras 14 Fruta natural. i	10 990 Kcal 39,5 Prot 34,9 Lip 126 Hc Arroz con verduras 14 Merluza a la plancha 1,5,7,13 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i	11	
734 Kcal 44,2 Prot 21,9 Lip 83.6 Hc Judías verdes rehogadas 14 Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas asadas al horno Fruta natural. i	16 1325 Kcal 80,3 Prot 59,6 Lip 115.3 Hc Garbanzos hortelana 7,14 Pollo cocido Patatas al vapor Fruta natural. i	17 845 Kcal 42 Prot 22,7 Lip 110.9 Hc Macarrones salteados 7,12,14 Pescadilla a la plancha 1 Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i	18 859 Kcal 41,8 Prot 36,7 Lip 95.5 Hc Alubias blancas hortelana 7,14 Sardinas a la plancha 1 Ensalada de tomate 13 Fruta natural. i	19 756 Kcal 46,8 Prot 31,2 Lip 63.5 Hc Menestra de verduras 13,14 Filete de pollo a la plancha Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i
1006 Kcal 46,9 Prot 29,5 Lip 135 Hc Arroz a la marinera 1,2,8,13,14 Pescadilla poche 1 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i	23 713 Kcal 38,5 Prot 29,8 Lip 68.1 Hc Brócoli rehogado Filete de ternera a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i	24 846 Kcal 59,8 Prot 26,6 Lip 94.2 Hc Lentejas hortelana 7,14 Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate asado Fruta natural. i	25 640 Kcal 43,8 Prot 20,7 Lip 63.7 Hc Espinacas rehogadas Filete de pollo a la manzana 7,13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i	26 883 Kcal 40,9 Prot 28,5 Lip 111.9 Hc Macarrones salteados 7,12,14 Merluza a la plancha 1,5,7,13 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i
650 Kcal 41,4 Prot 13,5 Lip 83.6 Hc Judías verdes rehogadas 14 Filete de ternera a la plancha Patatas asadas al horno Fruta natural. i	30 811 Kcal 39,8 Prot 31,2 Lip 90.8 Hc Crema de champiñón 14 Cinta de lomo adobada a la plancha Arroz pilaf Fruta natural. i	31		

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