



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

702 Kcal 42 Prot 28,3 Lip 68.6 Hc **1**

**Espaguetis con verduras 7**  
**Jamonicos de pollo al ajillo 13**  
**Champiñón salteado**  
**Fruta natural**

489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51.2 Hc **4**      735 Kcal 35,4 Prot 25,6 Lip 85.3 Hc **5**

**Sopa de ave con fideos 7**  
**Cinta de lomo en salsa**  
**Patatas panadera**  
**Fruta natural**

**Macarrones con tomate 7**  
**Dados de pollo**  
**Ensalada de lechuga con tomate 13**  
**Fruta natural**

724 Kcal 32,1 Prot 28,9 Lip 82.4 Hc **11**      586 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 80.2 Hc **12**      1016 Kcal 30,6 Prot 39,5 Lip 132.1 Hc **13**      685 Kcal 46,4 Prot 24,5 Lip 65.7 Hc **14**      454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc **15**

**Espaguetis boloñesa 7**  
**Lomo con salsa de champiñones 13**  
**Fruta natural**  
**Pan molde sin alérgenos**

**Judías blancas con verduras frescas 14**  
**Tortilla de patata 5**  
**Pisto manchego**  
**Fruta natural**

**Arroz y tomate**  
**Hamburguesa de ternera en salsa 13**  
**Zanahoria vichy**  
**Gelatina de sabores 14**

**Judías verdes rehogadas 14**  
**Trasero de pollo asado**  
**Espirales salteados 7**  
**Fruta natural**

**Sopa de ave con fideos 7**  
**Cocido completo 14**  
**Yogur Danone sabor 12**  
**Pan molde sin alérgenos**

408 Kcal 13,2 Prot 18,8 Lip 41.9 Hc **18**      480 Kcal 34 Prot 11,5 Lip 61.3 Hc **19**      445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42.3 Hc **20**      6217 Kcal 44,4 Prot 384,5 Lip 636 Hc **21**      696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc **22**

**Patatas guisadas con verduras**  
**Tortilla francesa 5,14**  
**Ensalada de lechuga 13**  
**Quesito 12**

**Lentejas con chorizo 14**  
**Filete de pavo con salsa de pimientos**  
**Fruta natural**  
**Pan molde sin alérgenos**

**Sopa de ave con fideos 7**  
**Cinta de lomo asada**  
**Brócoli salteado**  
**Fruta natural**

**Espirales con tomate 7**  
**Dados de pollo**  
**Patatas chips**  
**Dulce**

**Verduras variadas rehogadas**  
**Albóndigas de ternera en salsa 13**  
**Patatas dado**  
**Fruta natural**



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**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. Crustaceos | 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.



www.alcesa.es



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

					706 Kcal 42,5 Prot 28,1 Lip 68,8 Hc		<b>1</b>
					<b>Espaguetis con verduras s/g</b> <b>Jamonicos de pollo al ajillo 13</b> <b>Champiñón salteado</b> <b>Fruta natural</b>		
489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53,3 Hc		<b>4</b>	596 Kcal 24 Prot 19,6 Lip 75,4 Hc		<b>5</b>		
<b>Sopa de ave s/g</b> <b>Cinta de lomo en salsa</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Fruta natural</b>			<b>Macarrones con tomate s/g</b> <b>Merluza en salsa marinera 1</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate 13</b> <b>Fruta natural</b>				
741 Kcal 32,8 Prot 31,1 Lip 79,6 Hc		<b>11</b>	647 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 78,7 Hc		<b>12</b>	997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133,1 Hc	
<b>Espaguetis boloñesa s/g</b> <b>Lomo con salsa de champiñones 13</b> <b>Fruta natural</b> <b>Pan molde sin alérgenos</b>			<b>Judías blancas con verduras frescas 14</b> <b>Filete de pavo al limón</b> <b>Pisto manchego</b> <b>Fruta natural</b>			<b>Arroz y tomate</b> <b>Merluza a la vasca 1</b> <b>Zanahoria vichy</b> <b>Gelatina de sabores 14</b>	
						579 Kcal 42,7 Prot 23,8 Lip 44,7 Hc	
						454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67,5 Hc	
						<b>14</b>	
						<b>Judías verdes rehogadas 14</b> <b>Trasero de pollo asado</b> <b>Espirales salteados s/g</b> <b>Fruta natural</b>	
						<b>15</b>	
						<b>Sopa de ave s/g</b> <b>Cocido completo 14</b> <b>Yogur Danone sabor 12</b> <b>Pan molde sin alérgenos</b>	
487 Kcal 23,9 Prot 23,7 Lip 40,5 Hc		<b>18</b>	594 Kcal 32 Prot 23,5 Lip 66,4 Hc		<b>19</b>	445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44,4 Hc	
<b>Patatas guisadas con verduras</b> <b>Filete de cerdo al ajillo 13</b> <b>Ensalada de lechuga 13</b> <b>Quesito 12</b>			<b>Lentejas con chorizo 14</b> <b>Merluza a la bilbaína 1,13</b> <b>Fruta natural</b> <b>Pan molde sin alérgenos</b>			<b>Sopa de ave s/g</b> <b>Cinta de lomo asada</b> <b>Brócoli salteado</b> <b>Fruta natural</b>	
						6235 Kcal 45,2 Prot 387,3 Lip 632,2 Hc	
						696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49,1 Hc	
						<b>21</b>	
						<b>Espirales con tomate s/g</b> <b>Dados de pollo</b> <b>Patatas chips</b> <b>Dulce</b>	
						<b>22</b>	
						<b>Verduras variadas rehogadas</b> <b>Albóndigas de ternera en salsa 13</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta natural</b>	



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**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
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

				396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>1</b>
				<b>Crema de patata y arroz (Astringente)</b> <b>Pescado hervido (Astringente) 1</b> <b>Manzana pelada y troceada (Astringente)</b>
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>4</b>	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>5</b>			
<b>Sopa de arroz</b> <b>Jamón york (Astringente) 14</b> <b>Manzana asada sin piel (Astringente)</b>	<b>Puré de patata y manzana (Astringente)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Yogur desnatado natural 12</b>			
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>11</b>	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>12</b>	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>13</b>	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc <b>14</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>15</b>
<b>Arroz blanco (Astringente)</b> <b>Pescado hervido (Astringente) 1</b> <b>Manzana pelada y troceada (Astringente)</b>	<b>Puré de patata y manzana (Astringente)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Yogur desnatado natural 12</b>	<b>Sopa de arroz</b> <b>Jamón york (Astringente) 14</b> <b>Manzana asada sin piel (Astringente)</b>	<b>Puré de patata y zanahoria (Astringente)</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Yogur desnatado natural 12</b>	<b>Crema de patata y arroz (Astringente)</b> <b>Pescado hervido (Astringente) 1</b> <b>Manzana pelada y troceada (Astringente)</b>
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>18</b>	686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74.2 Hc <b>19</b>	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>20</b>	162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31.6 Hc <b>21</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>22</b>
<b>Sopa de arroz</b> <b>Jamón york (Astringente) 14</b> <b>Manzana asada sin piel (Astringente)</b>	<b>Puré de patata y manzana (Astringente)</b> <b>Filete de pavo con salsa de pimientos</b> <b>Yogur desnatado natural 12</b>	<b>Arroz blanco (Astringente)</b> <b>Pescado hervido (Astringente) 1</b> <b>Manzana pelada y troceada (Astringente)</b>	<b>Puré de patata y zanahoria (Astringente)</b> <b>Filete de pavo a la plancha</b> <b>Yogur desnatado natural</b>	<b>Crema de patata y arroz (Astringente)</b> <b>Pescado hervido (Astringente) 1</b> <b>Manzana pelada y troceada (Astringente)</b>



**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

					689 Kcal 46,1 Prot 18 Lip 83.2 Hc	<b>1</b>
					Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural	
474 Kcal 25,8 Prot 16,5 Lip 52,5 Hc		532 Kcal 22,8 Prot 10,6 Lip 82,3 Hc				
<b>4</b> Sopa de ave con fideos 7,14 Lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural		<b>5</b> Macarrones al ajillo 7 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural				
619 Kcal 30,5 Prot 18,3 Lip 79,1 Hc		609 Kcal 26,1 Prot 21 Lip 86 Hc		809 Kcal 28,7 Prot 21,5 Lip 122,9 Hc		633 Kcal 45,8 Prot 23,6 Lip 53,1 Hc
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>
Espaguetis al ajillo 7 Lomo a la plancha 14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5,14 Calabacín salteado Fruta natural		Arroz con verduras 14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Fruta natural		Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural
575 Kcal 32,7 Prot 12,6 Lip 77,3 Hc						<b>15</b>
						Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural
523 Kcal 15,5 Prot 18 Lip 70,5 Hc		747 Kcal 37 Prot 27,6 Lip 88,7 Hc		505 Kcal 29,3 Prot 19 Lip 56,8 Hc		706 Kcal 31,6 Prot 25,9 Lip 81,5 Hc
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>
Patatas estofadas 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Lentejas estofadas 7,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Ensalada variada 13 Fruta natural		Sopa de pollo con pasta 7,14 Lomo a la plancha 14 Guisantes salteados 14 Fruta natural		Coditos al ajillo 7 Filete de pollo al limon 7 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural
						642 Kcal 30,1 Prot 23,4 Lip 52,5 Hc
						<b>22</b>
						Menestra de verduras 14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**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. Crustaceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramucos
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
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

487 Kcal 32,1 Prot 14,3 Lip 54 Hc 1

**Acelgas rehogadas**  
**Filete de merluza a la plancha 1**  
**Guisantes salteados 14**  
**Fruta natural. i**

579 Kcal 44 Prot 17,6 Lip 59,8 Hc 4 1278 Kcal 81,6 Prot 49,9 Lip 122,9 Hc 5

**Espinacas rehogadas**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Calabacín a la plancha**  
**Fruta natural. i**

**Garbanzos hortelana 7,14**  
**Pollo cocido**  
**Cachelos**  
**Fruta natural. i**

880 Kcal 50,1 Prot 40 Lip 81,5 Hc 11 693 Kcal 39,2 Prot 26,4 Lip 73,5 Hc 12 625 Kcal 42,1 Prot 15,5 Lip 76,9 Hc 13 811 Kcal 53,1 Prot 26 Lip 92,9 Hc 14 745 Kcal 39,1 Prot 27,7 Lip 81,3 Hc 15

**Patatas a la marinera 1,2,8,14**  
**Cinta de lomo fresca a la plancha**  
**Ensalada variada 5,13**  
**Fruta natural. i**

**Coliflor rehogada**  
**Filete de bacalao a la plancha 1**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta natural. i**

**Crema de verduras 14**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Jardinera de verduras 14**  
**Fruta natural. i**

**Lentejas hortelana 7,14**  
**Filete de ternera a la plancha**  
**Ensalada variada 5,13**  
**Fruta natural. i**

**Panaché de verduras 14**  
**Filete de merluza a la plancha 1**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta natural. i**

805 Kcal 54 Prot 25,3 Lip 82,8 Hc 18 693 Kcal 41,5 Prot 26,3 Lip 71,4 Hc 19 899 Kcal 45,1 Prot 27 Lip 110,9 Hc 20 677 Kcal 40,6 Prot 27,9 Lip 60,2 Hc 21 843 Kcal 62 Prot 29,2 Lip 97,8 Hc 22

**Guisantes rehogados 14**  
**Hamburguesa a la plancha 5,7,12,13,14**  
**Tomate persille 5,7**  
**Fruta natural. i**

**Rattatouille de verduras 5,7**  
**Filete de pollo a la plancha**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta natural. i**

**Macarrones con verduras 7,12,14**  
**Merluza a la plancha 1**  
**Ensalada variada 5,13**  
**Fruta natural. i**

**Lombarda con pasas y piñones 11**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Ensalada de lechuga 13**  
**Fruta natural. i**

**Alubias pintas hortelana 7,14**  
**Filete de perca al horno 1**  
**Panaché de verduras 13,14**  
**Fruta natural. i**



ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**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.



www.alcesa.es