

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
686 Kcal 26,6 Prot 28,5 Lip 76.9 Hc	531 Kcal 20,9 Prot 22,9 Lip 64.8 Hc	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc	424 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65 Hc	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc
1	2	3	4	5
Macarrones con tomate Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
544 Kcal 20,7 Prot 21,5 Lip 64.8 Hc	587 Kcal 23,5 Prot 19,9 Lip 74.6 Hc	923 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.2 Hc	903 Kcal 33,5 Prot 43,3 Lip 94.5 Hc	
8	9	10	11	
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Mini hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc	632 Kcal 26 Prot 23 Lip 90.8 Hc	801 Kcal 31,2 Prot 37,9 Lip 83.4 Hc	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc	424 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65 Hc
15	16	17	18	19
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Magro con tomate y verduras Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375.8 Lip 636 Hc	678 Kcal 26,4 Prot 25,5 Lip 81.4 Hc	519 Kcal 22,2 Prot 19,4 Lip 65.1 Hc	586 Kcal 25 Prot 32,3 Lip 48.4 Hc	534 Kcal 25,9 Prot 22,4 Lip 53.4 Hc
22	23	24	25	26
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc	649 Kcal 33,6 Prot 29,3 Lip 67.9 Hc	730 Kcal 42,9 Prot 26,2 Lip 78.6 Hc		
29	30	31		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		

Leyendas:
 Kcal: Kiloenergías, 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
726 Kcal 31,8 Prot 29,2 Lip 78.3 Hc 1	622 Kcal 30,1 Prot 27,6 Lip 67.3 Hc 2	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60.9 Hc 3	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc 4	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc 5
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
571 Kcal 32 Prot 22,7 Lip 59.1 Hc 8	579 Kcal 23,1 Prot 19,1 Lip 75.3 Hc 9	923 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.2 Hc 10	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc 11	
Lentejas estofadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 15	592 Kcal 31,3 Prot 25,8 Lip 68.4 Hc 16	607 Kcal 28,2 Prot 22,4 Lip 72.2 Hc 17	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc 18	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc 19
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc 22	729 Kcal 22,6 Prot 31,1 Lip 83.7 Hc 23	572 Kcal 32,2 Prot 23,5 Lip 59.7 Hc 24	585 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.6 Hc 25	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64.2 Hc 26
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc 29	577 Kcal 33,3 Prot 19,4 Lip 69.4 Hc 30	859 Kcal 26,1 Prot 45 Lip 85 Hc 31		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		

Legendas:
 Kcal: Kiloenergías, 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
707 Kcal 31 Prot 26,5 Lip 82,1 Hc 1	604 Kcal 13,4 Prot 18,4 Lip 91,5 Hc 2	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60,9 Hc 3	501 Kcal 30,3 Prot 17,2 Lip 54,2 Hc 4	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59,2 Hc 5
Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
524 Kcal 11,3 Prot 16,7 Lip 67,3 Hc 8	575 Kcal 22,9 Prot 19,4 Lip 74,5 Hc 9	842 Kcal 17,7 Prot 19,6 Lip 52,1 Hc 10	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc 11	
Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
564 Kcal 24,3 Prot 28 Lip 52,9 Hc 15	720 Kcal 17,4 Prot 18,4 Lip 116,3 Hc 16	603 Kcal 27,9 Prot 22,7 Lip 71,4 Hc 17	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53,3 Hc 18	599 Kcal 26,2 Prot 30,6 Lip 54,6 Hc 19
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc 22	710 Kcal 21,9 Prot 28,4 Lip 87,5 Hc 23	509 Kcal 12,9 Prot 14,9 Lip 70,1 Hc 24	586 Kcal 25 Prot 32,3 Lip 48,4 Hc 25	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64,2 Hc 26
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc 29	723 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 94,6 Hc 30	841 Kcal 25,3 Prot 42,3 Lip 88,8 Hc 31		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		

Leyendas:
Kcal: Kiloenergías, 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
726 Kcal 31,8 Prot 29,2 Lip 78.3 Hc 1	622 Kcal 30,1 Prot 27,6 Lip 67.3 Hc 2	579 Kcal 29,6 Prot 27,2 Lip 50.9 Hc 3	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc 4	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc 5
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
571 Kcal 32 Prot 22,7 Lip 59.1 Hc 8	579 Kcal 23,1 Prot 19,1 Lip 75.3 Hc 9	923 Kcal 21,7 Prot 22,6 Lip 59.2 Hc 10	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc 11	
Lentejas estofadas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
588 Kcal 23,7 Prot 27,9 Lip 59.4 Hc 15	592 Kcal 31,3 Prot 25,8 Lip 68.4 Hc 16	607 Kcal 28,2 Prot 22,4 Lip 72.2 Hc 17	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc 18	423 Kcal 20,1 Prot 11,3 Lip 67.1 Hc 19
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc 22	729 Kcal 22,6 Prot 31,1 Lip 83.7 Hc 23	572 Kcal 32,2 Prot 23,5 Lip 59.7 Hc 24	585 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.6 Hc 25	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64.2 Hc 26
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc 29	556 Kcal 35,6 Prot 19,9 Lip 59.4 Hc 30	859 Kcal 26,1 Prot 45 Lip 85 Hc 31		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
726 Kcal 31,8 Prot 29,2 Lip 78.3 Hc 1	695 Kcal 22,6 Prot 23,1 Lip 94.1 Hc 2	600 Kcal 27,3 Prot 26,7 Lip 60,9 Hc 3	500 Kcal 28,9 Prot 17 Lip 56.3 Hc 4	458 Kcal 31,9 Prot 9,6 Lip 59.2 Hc 5
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
551 Kcal 22,6 Prot 17,9 Lip 61.6 Hc 8	579 Kcal 23,1 Prot 19,1 Lip 75.3 Hc 9	842 Kcal 17,7 Prot 19,6 Lip 52,1 Hc 10	680 Kcal 32,3 Prot 21,6 Lip 88 Hc 11	
Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Bacalao a la vizcaína Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
564 Kcal 24,3 Prot 28 Lip 52.9 Hc 15	680 Kcal 22,6 Prot 21,3 Lip 93.9 Hc 16	607 Kcal 28,2 Prot 22,4 Lip 72.2 Hc 17	433 Kcal 26,1 Prot 10,9 Lip 53.3 Hc 18	598 Kcal 24,8 Prot 30,3 Lip 56.8 Hc 19
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Salmón al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
6464 Kcal 29 Prot 375,8 Lip 636 Hc 22	729 Kcal 22,6 Prot 31,1 Lip 83.7 Hc 23	563 Kcal 23 Prot 18,9 Lip 64.7 Hc 24	585 Kcal 23,7 Prot 32,1 Lip 50.6 Hc 25	601 Kcal 23,2 Prot 26,1 Lip 64.2 Hc 26
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Dulce Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos
854 Kcal 28,6 Prot 43,7 Lip 77 Hc 29	650 Kcal 25,8 Prot 14,9 Lip 96.1 Hc 30	859 Kcal 26,1 Prot 45 Lip 85 Hc 31		
Crema de puerros Magro con tomate y verduras Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo con salsa de pimientos Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		

Legendas:
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