Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
624 Kcal 29,8 Prot 27,9 Lip 62.2 Hc **6**	**684 Kcal 21,6 Prot 23,2 Lip 91.9 Hc** **7**	692 Kcal 29,2 Prot 29,4 Lip 88 Hc **8**	**530 Kcal 47,3 Prot 17,6 Lip 44.2 Hc** **9**	689 Kcal 41,9 Prot 10,4 Lip 99.2 Hc **10**
Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral	**Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan**	**Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan**	**Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan**	**Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan**
566 Kcal 17,2 Prot 19 Lip 76.7 Hc **13**	**732 Kcal 30,3 Prot 26,6 Lip 87.2 Hc** **14**		**521 Kcal 20,5 Prot 16,7 Lip 71.3 Hc** **16**	655 Kcal 35,1 Prot 23,4 Lip 78.8 Hc **17**
Coditos con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	**Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan**		**Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Horchata Pan**	**Lentejas guisadas Mini burguer meat de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan**
793 Kcal 19,8 Prot 30,9 Lip 103.6 Hc **20**	**612 Kcal 23,3 Prot 31,2 Lip 56.9 Hc** **21**	777 Kcal 30 Prot 36,2 Lip 86.5 Hc **22**	**582 Kcal 38,9 Prot 24,9 Lip 49 Hc** **23**	**24**
Macarrones con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	**Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan**	**Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan**	**Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan**	**MENÚ ESPECIAL FIESTA MARÍA AUXILIADORA**
541 Kcal 28,1 Prot 20,5 Lip 75 Hc **27**	**748 Kcal 30,4 Prot 27,3 Lip 98.9 Hc** **28**	830 Kcal 42,2 Prot 28,1 Lip 99.1 Hc **29**	**560 Kcal 29,1 Prot 21,1 Lip 70.1 Hc** **30**	674 Kcal 19,9 Prot 33,9 Lip 69.4 Hc **31**
Crema de espárragos Burguer meat de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Coditos boloñesa Caella empanada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Ensalada campera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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