

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 1	596 Kcal 24 Prot 19,6 Lip 75.4 Hc 2
			Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos
494 Kcal 27,9 Prot 21,6 Lip 42.5 Hc 5	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 6	972 Kcal 30,8 Prot 37,8 Lip 122,3 Hc 7	1096 Kcal 27,4 Prot 28,6 Lip 80.5 Hc 8	743 Kcal 28,8 Prot 39,3 Lip 76.1 Hc 9
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Espirales salteados s/g Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis boloñesa s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos
445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44.4 Hc 12	643 Kcal 34,1 Prot 25,4 Lip 71.2 Hc 13	552 Kcal 21,3 Prot 27,4 Lip 52,1 Hc 14	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 15	622 Kcal 26,4 Prot 21,5 Lip 74.3 Hc 16
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Merluza a la bilbaína 1 Ensalada variada Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
618 Kcal 32,8 Prot 24,6 Lip 63.7 Hc 19	578 Kcal 23,5 Prot 18,8 Lip 61.7 Hc 20	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 21	765 Kcal 47,3 Prot 27,2 Lip 79.6 Hc 22	
Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza 1 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	

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.


 alcesa
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 1	671 Kcal 26,7 Prot 26,5 Lip 77.9 Hc 2
			Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos
600 Kcal 31,7 Prot 22,2 Lip 63.5 Hc 5	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 6	768 Kcal 14,6 Prot 21,1 Lip 123.7 Hc 7	1079 Kcal 26,7 Prot 26,4 Lip 83.3 Hc 8	635 Kcal 36,4 Prot 23,8 Lip 75.4 Hc 9
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Espirales salteados 7 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pollo en salsa Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos
445 Kcal 23,9 Prot 19,4 Lip 42.3 Hc 12	545 Kcal 25,3 Prot 21,5 Lip 64.8 Hc 13	486 Kcal 24 Prot 23,7 Lip 41.3 Hc 14	696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc 15	766 Kcal 37,8 Prot 27,4 Lip 85.7 Hc 16
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla francesa 5 Pisto manchego Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Dados de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
557 Kcal 23,1 Prot 21,3 Lip 65.2 Hc 19	733 Kcal 30,5 Prot 32,8 Lip 61.9 Hc 20	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 21	742 Kcal 47,8 Prot 23,8 Lip 82.4 Hc 22	
Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga y maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate y chorizo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	

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.


 alcesa
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
						162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31.6 Hc		1	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc	2
						Puré de patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural			Crema de patata y arroz Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada	
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc		5	326 Kcal 32,7 Prot 8,1 Lip 27,4 Hc	6	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc	7	156 Kcal 22,9 Prot 7 Lip 29,3 Hc	8	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc	9
Arroz blanco Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada			Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12			Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel			Crema de patata y arroz Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada	
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc		12	305 Kcal 13,3 Prot 13,1 Lip 30,4 Hc	13	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc	14	162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31,6 Hc	15	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc	16
Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel			Puré de patata y manzana (Astringente) Tortilla francesa 5 Yogur desnatado natural 12			Arroz blanco Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada			Crema de patata y arroz Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada	
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc		19	326 Kcal 32,7 Prot 8,1 Lip 27,4 Hc	20	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc	21	156 Kcal 22,9 Prot 7 Lip 29,3 Hc	22		
Arroz blanco Pescado hervido 1 Manzana pelada y troceada			Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12			Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel			Puré de patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	

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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			725 Kcal 29,4 Prot 23,1 Lip 74.5 Hc	1 578 Kcal 26,3 Prot 11,4 Lip 88.4 Hc
			Crema de espárragos 13,14 Hamburguesa a la plancha 13,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones al ajillo 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14
553 Kcal 30,1 Prot 18,6 Lip 63.3 Hc	575 Kcal 32,7 Prot 12,6 Lip 77.3 Hc	640 Kcal 17,4 Prot 14,1 Lip 105.5 Hc	582 Kcal 37,9 Prot 10,7 Lip 79.1 Hc	749 Kcal 36,5 Prot 26,2 Lip 99 Hc
5	6	7	8	9
Judías verdes rehogadas 14 Lomo a la plancha 14 Espirales salteados 7 Fruta natural Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	Arroz con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis al ajillo 7 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias blancas estofadas 7,14 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Zanahoria vichy Fruta natural Pan 5,7,14
505 Kcal 29,3 Prot 19 Lip 56.8 Hc	631 Kcal 29,4 Prot 20,8 Lip 83.8 Hc	644 Kcal 28,2 Prot 22,3 Lip 79.5 Hc	642 Kcal 30,1 Prot 23,4 Lip 52.5 Hc	581 Kcal 26,3 Prot 11,5 Lip 89 Hc
12	13	14	15	16
Sopa de pollo con pasta 7,14 Lomo a la plancha 14 Guisantes salteados Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Calabacín salteado Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas estofadas 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,14 Ensalada variada Fruta natural Pan 5,7,14	Menestra de verduras Hamburguesa a la plancha 13,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Coditos al ajillo 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan 5,7,14
559 Kcal 25,5 Prot 18,5 Lip 71.6 Hc	601 Kcal 24,4 Prot 16,6 Lip 69.5 Hc	588 Kcal 32,5 Prot 14,4 Lip 76.8 Hc	667 Kcal 44,7 Prot 15,9 Lip 84.3 Hc	22
19	20	21	22	
Lentejas estofadas 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Patatas con pollo 14 Filete de merluza plancha 1 Ensalada de lechuga y maiz Fruta natural Pan 5,7,14	Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Macarrones al ajillo 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Panaché de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	

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.


 alcesa
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1035 Kcal 69,8 Prot 33,2 Lip 106,2 Hc	728 Kcal 35,3 Prot 26,4 Lip 85,4 Hc
			Espirales salteados con gambas 2,7,12,13,14 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural. i Pan 5,7	Crema de puerros 14 Filete de merluza a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7
891 Kcal 50,3 Prot 40 Lip 84,2 Hc	682 Kcal 46,9 Prot 16,9 Lip 81,4 Hc	616 Kcal 37,6 Prot 21,4 Lip 63,3 Hc	823 Kcal 53,3 Prot 26 Lip 95,5 Hc	711 Kcal 34,5 Prot 26,5 Lip 82,2 Hc
Patatas a la marinera 1,2,8,14 Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada 5 Fruta natural. i Pan 5,7	Panaché de verduras Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta natural. i Pan 5,7	Coliflor rehogada Filete de bacalao a la plancha 1 Ensalada de lechuga Fruta natural. i Pan 5,7	Lentejas hortelana 7,14 Filete de ternera a la plancha Ensalada variada 5 Fruta natural. i Pan 5,7	Crema de verduras 14 Filete de merluza a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7
816 Kcal 54,2 Prot 25,4 Lip 85,4 Hc	704 Kcal 41,7 Prot 26,4 Lip 74 Hc	887 Kcal 44,1 Prot 26,1 Lip 114,5 Hc	1019 Kcal 30,3 Prot 42,3 Lip 124,6 Hc	855 Kcal 62,2 Prot 29,2 Lip 100,5 Hc
Guisantes rehogados Hamburguesa a la plancha 5,7,12,13,14 Tomate persille 5,7 Fruta natural. i Pan 5,7	Rattatuille de verduras 5,7 Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7	Macarrones salteados 7,12,14 Filete de merluza a la plancha 1 Ensalada variada 5 Fruta natural. i Pan 5,7	Arroz con calamares 8 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural. i Pan 5,7	Alubias pintas hortelana 7,14 Filete de perca al horno 1 Panaché de verduras 13,14 Fruta natural. i Pan 5,7
1137 Kcal 45 Prot 68,2 Lip 82,6 Hc	906 Kcal 57,9 Prot 32,9 Lip 87,4 Hc	894 Kcal 36,8 Prot 45,4 Lip 83,6 Hc	795 Kcal 30,7 Prot 40 Lip 74,6 Hc	
Sopa minestrone 7,14 Magro con verduras 7 Ensalada de zanahoria Fruta natural. i Pan 5,7	Judías verdes rehogadas Ternera asada en su jugo Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7	Crema de calabacín 5,7,12,14 Lomo de salmón a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7	Panaché de verduras Tortilla francesa 5 Ensalada variada 5 Fruta natural. i Pan 5,7	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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