

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			702 Kcal 25,9 Prot 42,4 Lip 54.2 Hc 3	557 Kcal 25,8 Prot 20,5 Lip 65.6 Hc 4
			Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
735 Kcal 35,3 Prot 25,6 Lip 84.9 Hc 7	839 Kcal 29,8 Prot 56,6 Lip 51.2 Hc 8	631 Kcal 28,4 Prot 25,9 Lip 67.4 Hc 9	635 Kcal 27,8 Prot 31,2 Lip 60.2 Hc 10	498 Kcal 20,9 Prot 19,1 Lip 64.7 Hc 11
Espaguetis con tomate 7 Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Filete de pavo al limón Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
608 Kcal 24,9 Prot 19,2 Lip 81.3 Hc 14	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 16		899 Kcal 39,8 Prot 38,7 Lip 96.7 Hc 17	625 Kcal 23,5 Prot 21,5 Lip 68.3 Hc 18
Espaguetis con verduras 7 Filete de pavo al limón Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
491 Kcal 21,7 Prot 22 Lip 51.2 Hc 21	1362 Kcal 72,6 Prot 55,2 Lip 191.1 Hc 22	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 23	437 Kcal 18,4 Prot 14,9 Lip 62.5 Hc 24	550 Kcal 24,6 Prot 20 Lip 66.1 Hc 25
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Batido 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
1060 Kcal 27,7 Prot 26,5 Lip 77.4 Hc 28	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc 29	1016 Kcal 30,6 Prot 39,5 Lip 132.1 Hc 30	588 Kcal 21,4 Prot 23,1 Lip 80.3 Hc 31	
Espaguetis boloñesa 7 Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata 5 Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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
			702 Kcal 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc 3	599 Kcal 37,3 Prot 24,8 Lip 56.4 Hc 4
			Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Filete de cerdo al ajillo Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73.5 Hc 7	839 Kcal 29,8 Prot 56,6 Lip 51.2 Hc 8	549 Kcal 27,5 Prot 19,9 Lip 61.3 Hc 9	635 Kcal 27,8 Prot 31,2 Lip 60.2 Hc 10	576 Kcal 31,5 Prot 24 Lip 63.3 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1 Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
494 Kcal 23,8 Prot 10,4 Lip 73.7 Hc 14	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 16		899 Kcal 39,8 Prot 38,7 Lip 96.7 Hc 17	828 Kcal 39,6 Prot 38,2 Lip 67 Hc 18
Espaguetis con verduras s/g Merluza al horno 1 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
490 Kcal 20,4 Prot 21,8 Lip 53.4 Hc 21	1380 Kcal 73,3 Prot 57,9 Lip 187.3 Hc 22	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc 23	515 Kcal 29 Prot 19,8 Lip 61.2 Hc 24	432 Kcal 23 Prot 11,4 Lip 58.2 Hc 25
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas chips Batido 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Merluza al horno 1 Jardinera de verduras Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos
1077 Kcal 28,4 Prot 28,7 Lip 74.6 Hc 28	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc 29	997 Kcal 22,8 Prot 40,5 Lip 133.1 Hc 30	649 Kcal 31,1 Prot 26,4 Lip 78.8 Hc 31	
Espaguetis boloñesa s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Merluza a la vasca 1 Zanahoria vichy Gelatina de sabores 14 Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta de temporada 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. 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.L.

www.alcesa.es

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			845 Kcal 44,2 Prot 20,6 Lip 116.8 Hc 3	801 Kcal 46,7 Prot 21,3 Lip 93.8 Hc 4
			Coditos salteados 7,12,14 Filete de ternera a la plancha Salteado mixto de verduras 14 Fruta natural. i Pan 5,7	Guisantes rehogados Merluza a la plancha 1 Patatas panadera Fruta natural. i Pan 5,7
815 Kcal 43,6 Prot 39,5 Lip 71.7 Hc 7	952 Kcal 38,9 Prot 28,7 Lip 127.4 Hc 8	768 Kcal 33,3 Prot 24,5 Lip 95.6 Hc 9	637 Kcal 33,6 Prot 28,8 Lip 56.5 Hc 10	910 Kcal 41 Prot 24 Lip 129 Hc 11
Sopa castellana 5,7,12,14 Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7	Macarrones salteados 7,12,14 Lenguadinas a la andaluza 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural. i Pan 5,7	Menestra de verduras 13,14 Lacon braseado al caramelo. 14 Cachelos Fruta natural. i Pan 5,7	Setas a la plancha Filete de ternera a la plancha Ensalada de zanahoria Fruta natural. i Pan 5,7	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha 1 Tomate al ajillo Fruta natural. i Pan 5,7
898 Kcal 39,2 Prot 44,5 Lip 84.2 Hc 14	498 Kcal 32,3 Prot 14,4 Lip 56.7 Hc 16		860 Kcal 47,1 Prot 17,4 Lip 126.4 Hc 17	840 Kcal 37,2 Prot 35,5 Lip 98.4 Hc 18
Crema solferino 14 Chuleta de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7	Acelgas rehogadas Filete de merluza a la plancha 1 Guisantes salteados Fruta natural. i Pan 5,7,14		Arroz negro 1,2,8,13,14 Filete de pollo a la plancha Tomate al ajillo Fruta natural. i Pan 5,7	Alubias blancas hortelana 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural. i Pan 5,7
591 Kcal 44,2 Prot 17,6 Lip 62.4 Hc 21	904 Kcal 47,3 Prot 31,7 Lip 105.3 Hc 22	1017 Kcal 69,9 Prot 33,1 Lip 101.6 Hc 23	802 Kcal 35,8 Prot 42,4 Lip 61.2 Hc 24	749 Kcal 35,9 Prot 27,1 Lip 85.5 Hc 25
Espinacas rehogadas Filete de pollo a la plancha Calabacín a la plancha Fruta natural. i Pan 5,7	Garbanzos hortelana 7,14 Filete de ternera a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7	Espirales salteados con gambas 2,7,12,13,14 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural. v Pan 5,7	Brócoli rehogado Caballa al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural. i Pan 5,7	Crema de puerros 14 Merluza a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7
891 Kcal 50,3 Prot 40 Lip 84.2 Hc 28	705 Kcal 39,3 Prot 26,5 Lip 76.1 Hc 29	636 Kcal 42,2 Prot 15,6 Lip 79.5 Hc 30	823 Kcal 53,3 Prot 26 Lip 95.5 Hc 31	
Patatas a la marinera 1,2,8,14 Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada variada 5 Fruta natural. i Pan 5,7	Coliflor rehogada Filete de bacalao a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7	Crema de verduras 14 Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras 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	

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