



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		572 Kcal 25,5 Prot 23,9 Lip 71,1 Hc	5	388 Kcal 34,4 Prot 7,8 Lip 43,2 Hc	6	758 Kcal 16,9 Prot 27,7 Lip 108,2 Hc	7		
		Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan		Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan			
699 Kcal 29 Prot 28,9 Lip 83,7 Hc	10	730 Kcal 24,1 Prot 28,9 Lip 91,4 Hc	11	474 Kcal 22,4 Prot 15,6 Lip 60,9 Hc	12	716 Kcal 33,2 Prot 27,7 Lip 81,5 Hc	13	716 Kcal 19 Prot 26,1 Lip 99,1 Hc	14
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Horchata Pan		Crema de calabacín y queso San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
617 Kcal 31,7 Prot 19,1 Lip 77,3 Hc	17	511 Kcal 13,5 Prot 25 Lip 57,6 Hc	18	438 Kcal 16,9 Prot 18,2 Lip 64 Hc	19	622 Kcal 40,8 Prot 29,1 Lip 46,1 Hc	20	653 Kcal 21 Prot 34,2 Lip 62 Hc	21
Macarrones con verduras Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan		Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	
734 Kcal 28,3 Prot 23,4 Lip 100,1 Hc	24	692 Kcal 30 Prot 27,5 Lip 84,2 Hc	25	587 Kcal 22,5 Prot 14,8 Lip 86,8 Hc	26	741 Kcal 27,8 Prot 20 Lip 111,1 Hc	27	662 Kcal 32,9 Prot 25,8 Lip 72,3 Hc	28
Espirales de colores al ajillo Delicias de merluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Lasaña de ternera y requesón Crema de verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	
568 Kcal 26 Prot 29,8 Lip 49,2 Hc	31								
Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta

