



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
<hr/>									
608 Kcal 27 Prot 30 Lip 57.2 Hc	3	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	4	571 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 65.2 Hc	5	567 Kcal 23,5 Prot 29,1 Lip 56.1 Hc	6		
<hr/>									
	Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan					
<hr/>									
698 Kcal 32.2 Prot 24,2 Lip 86.1 Hc	9	683 Kcal 29,6 Prot 28,9 Lip 76.4 Hc	10	553 Kcal 22,3 Prot 27,3 Lip 67 Hc	11	565 Kcal 42,6 Prot 23,4 Lip 44.9 Hc	12	576 Kcal 25,1 Prot 20,3 Lip 70.5 Hc	13
<hr/>									
	Arroz caldoso de verduras Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Crema de espárragos Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan				
<hr/>									
587 Kcal 26,1 Prot 22,2 Lip 68.4 Hc	16	653 Kcal 34,2 Prot 26,7 Lip 76.7 Hc	17	701 Kcal 29,1 Prot 35,8 Lip 62.7 Hc	18	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	19	561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80.9 Hc	20
<hr/>									
	Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Judías verdes con tomate Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan				
<hr/>									
624 Kcal 23,3 Prot 11 Lip 105.8 Hc	23	553 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 87.6 Hc	24	301 Kcal 24,9 Prot 9,8 Lip 27.6 Hc	25	573 Kcal 41,8 Prot 21,4 Lip 51.7 Hc	26	626 Kcal 26,2 Prot 30,9 Lip 62.5 Hc	27
<hr/>									
	Arroz con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almibar Pan	Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan				
<hr/>									
611 Kcal 17,8 Prot 28,2 Lip 72.3 Hc	30	618 Kcal 33 Prot 28,1 Lip 67.3 Hc	31						
<hr/>									
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.							

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

Disfruta comiendo fruta.

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					
<hr/>									
513 Kcal 26,9 Prot 22,3 Lip 50.9 Hc	3	561 Kcal 45,6 Prot 14,6 Lip 59.2 Hc	4	571 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 65.2 Hc	5	567 Kcal 23,5 Prot 29,1 Lip 56.1 Hc	6		
<hr/>									
	Menestra de verduras Lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan					
<hr/>									
496 Kcal 33,2 Prot 11,8 Lip 62.7 Hc	9	479 Kcal 26,2 Prot 18,1 Lip 52.3 Hc	10	477 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 58 Hc	11	568 Kcal 43,7 Prot 22,4 Lip 45.7 Hc	12	576 Kcal 25,1 Prot 20,3 Lip 70.5 Hc	13
<hr/>									
	Arroz caldoso de verduras Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan	Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan				
<hr/>									
500 Kcal 19,5 Prot 19,2 Lip 60.2 Hc	16	570 Kcal 32,1 Prot 26,5 Lip 118.5 Hc	17	563 Kcal 29,7 Prot 26,5 Lip 48.1 Hc	18	515 Kcal 35,9 Prot 12,9 Lip 62.5 Hc	19	418 Kcal 18,7 Prot 21,1 Lip 38.1 Hc	20
<hr/>									
	Espaguetis al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Revuelto de champiñón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta natural Pan				
<hr/>									
512 Kcal 24,7 Prot 14 Lip 71.1 Hc	23	536 Kcal 27,6 Prot 19 Lip 62.4 Hc	24	291 Kcal 28,4 Prot 10,2 Lip 20.7 Hc	25	382 Kcal 37,9 Prot 15 Lip 22.2 Hc	26	622 Kcal 23,4 Prot 29,8 Lip 64.8 Hc	27
<hr/>									
	Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia de pollo asado en su jugo Jamoncitos Tomate asado Fruta natural Pan	Fideua de atún Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan				
<hr/>									
523 Kcal 24,7 Prot 20,7 Lip 60.4 Hc	30	573 Kcal 30 Prot 25,2 Lip 65 Hc	31						
<hr/>									
	Patatas con arroz Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan							

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:

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

Disfruta comiendo fruta.

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					
<hr/>									
571 Kcal 24,3 Prot 28,3 Lip 54.6 Hc	3	619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69.3 Hc	4	596 Kcal 27,6 Prot 22,8 Lip 69.9 Hc	5	562 Kcal 22,2 Prot 25,7 Lip 59.8 Hc	6		
<hr/>									
	Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
<hr/>									
687 Kcal 32,8 Prot 22 Lip 87.2 Hc	9	708 Kcal 29 Prot 29,9 Lip 81.1 Hc	10	579 Kcal 21,7 Prot 28,3 Lip 71.6 Hc	11	590 Kcal 42,1 Prot 24,4 Lip 49.6 Hc	12	601 Kcal 24,5 Prot 21,4 Lip 75.2 Hc	13
<hr/>									
Arroz caldoso de verduras Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
<hr/>									
641 Kcal 30,7 Prot 22,6 Lip 77.8 Hc	16	639 Kcal 31,8 Prot 27,1 Lip 75 Hc	17	737 Kcal 29,9 Prot 34 Lip 74.7 Hc	18	619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69.3 Hc	19	576 Kcal 15,6 Prot 17,4 Lip 85.2 Hc	20
<hr/>									
Espaguetis con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con chorizo Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos					
<hr/>									
650 Kcal 22,7 Prot 12 Lip 110.5 Hc	23	578 Kcal 17,6 Prot 14,4 Lip 92.3 Hc	24	326 Kcal 24,3 Prot 10,8 Lip 32.3 Hc	25	612 Kcal 39,4 Prot 26 Lip 53.3 Hc	26	643 Kcal 25,6 Prot 29,2 Lip 71.1 Hc	27
<hr/>									
Arroz con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos					
<hr/>									
636 Kcal 17,3 Prot 29,2 Lip 77 Hc	30	627 Kcal 32,1 Prot 27,4 Lip 71.7 Hc	31						
<hr/>									
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								

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

Disfruta comiendo fruta.

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
	468 Kcal 26 Prot 16,4 Lip 53.7 Hc 3	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 4	522 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 75.5 Hc 5	524 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 57.3 Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
691 Kcal 28 Prot 24,4 Lip 85 Hc 9	608 Kcal 26,5 Prot 23,5 Lip 62.9 Hc 10	537 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 73.4 Hc 11	517 Kcal 38,7 Prot 18,8 Lip 47.3 Hc 12	612 Kcal 19,4 Prot 20,8 Lip 83.3 Hc 13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
652 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 83.9 Hc 16	586 Kcal 29,2 Prot 23,6 Lip 72.3 Hc 17	664 Kcal 28,8 Prot 26,7 Lip 74.8 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19	499 Kcal 21,5 Prot 20,3 Lip 56.2 Hc 20
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
709 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 113.7 Hc 23	631 Kcal 25,8 Prot 34,2 Lip 53.8 Hc 24	309 Kcal 21,6 Prot 10,5 Lip 28 Hc 25	529 Kcal 34,4 Prot 22,1 Lip 47.6 Hc 26	751 Kcal 30,5 Prot 36,8 Lip 72 Hc 27
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
567 Kcal 19,2 Prot 23,4 Lip 67.7 Hc 30	414 Kcal 18,9 Prot 25,4 Lip 24.8 Hc 31			
Patatas con arroz Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Disfruta comiendo fruta.

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
	468 Kcal 26 Prot 16,4 Lip 53.7 Hc 3	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 4	522 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 75.5 Hc 5	524 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 57.3 Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
811 Kcal 29,9 Prot 29,4 Lip 101.5 Hc 9	395 Kcal 6,6 Prot 8,8 Lip 62.6 Hc 10	537 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 73.4 Hc 11	517 Kcal 38,7 Prot 18,8 Lip 47.3 Hc 12	612 Kcal 19,4 Prot 20,8 Lip 83.3 Hc 13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Nachos con carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
652 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 83.9 Hc 16	586 Kcal 29,2 Prot 23,6 Lip 72.3 Hc 17	664 Kcal 28,8 Prot 26,7 Lip 74.8 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19	531 Kcal 23,8 Prot 22,1 Lip 56.9 Hc 20
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos
709 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 113.7 Hc 23	631 Kcal 25,8 Prot 34,2 Lip 53.8 Hc 24	309 Kcal 21,6 Prot 10,5 Lip 28 Hc 25	529 Kcal 34,4 Prot 22,1 Lip 47.6 Hc 26	751 Kcal 30,5 Prot 36,8 Lip 72 Hc 27
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 17,2 Prot 25,9 Lip 78.4 Hc 30	414 Kcal 18,9 Prot 25,4 Lip 24.8 Hc 31			
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Disfruta comiendo fruta.

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
	468 Kcal 26 Prot 16,4 Lip 53.7 Hc 3	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 4	521 Kcal 20,5 Prot 14,6 Lip 76 Hc 5	640 Kcal 47,3 Prot 25,1 Lip 55.5 Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
701 Kcal 26,5 Prot 23,3 Lip 90.9 Hc 9	395 Kcal 6,6 Prot 8,8 Lip 62.6 Hc 10	598 Kcal 31 Prot 25 Lip 71.9 Hc 11	517 Kcal 38,7 Prot 18,8 Lip 47.3 Hc 12	591 Kcal 21,5 Prot 19,3 Lip 79.1 Hc 13
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Nachos con carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
532 Kcal 20,2 Prot 13 Lip 79.1 Hc 16	586 Kcal 29,2 Prot 23,6 Lip 72.3 Hc 17	664 Kcal 28,8 Prot 26,7 Lip 74.8 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19	571 Kcal 32,8 Prot 19,7 Lip 60 Hc 20
Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos
827 Kcal 24,4 Prot 24,4 Lip 121.5 Hc 23	631 Kcal 25,8 Prot 34,2 Lip 53.8 Hc 24	334 Kcal 19,5 Prot 15,7 Lip 24.9 Hc 25	529 Kcal 34,4 Prot 22,1 Lip 47.6 Hc 26	684 Kcal 33,9 Prot 27,3 Lip 72.9 Hc 27
Arroz y tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 17,2 Prot 25,9 Lip 78.4 Hc 30	258 Kcal 15,9 Prot 8,8 Lip 24.4 Hc 31			
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Disfruta comiendo fruta.

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
	468 Kcal 26 Prot 16,4 Lip 53.7 Hc 3	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 4	522 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 75.5 Hc 5	640 Kcal 47,3 Prot 25,1 Lip 55.5 Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
775 Kcal 31 Prot 26,3 Lip 97.9 Hc 9	751 Kcal 28,9 Prot 31,2 Lip 79.1 Hc 10	598 Kcal 31 Prot 25 Lip 71.9 Hc 11	517 Kcal 38,7 Prot 18,8 Lip 47.3 Hc 12	612 Kcal 19,4 Prot 20,8 Lip 83.3 Hc 13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
652 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 83.9 Hc 16	586 Kcal 29,2 Prot 23,6 Lip 72.3 Hc 17	664 Kcal 28,8 Prot 26,7 Lip 74.8 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19	571 Kcal 32,8 Prot 19,7 Lip 60 Hc 20
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos
709 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 113.7 Hc 23	631 Kcal 25,8 Prot 34,2 Lip 53.8 Hc 24	309 Kcal 21,6 Prot 10,5 Lip 28 Hc 25	529 Kcal 34,4 Prot 22,1 Lip 47.6 Hc 26	684 Kcal 33,9 Prot 27,3 Lip 72.9 Hc 27
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 17,2 Prot 25,9 Lip 78.4 Hc 30	258 Kcal 15,9 Prot 8,8 Lip 24.4 Hc 31			
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Disfruta comiendo fruta.

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						
468 Kcal 26 Prot 16,4 Lip 53.7 Hc		3	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc		4	522 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 75.5 Hc		5	640 Kcal 47,3 Prot 25,1 Lip 55.5 Hc	6				
Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
754 Kcal 33,3 Prot 26,8 Lip 87.9 Hc		9	608 Kcal 26,5 Prot 23,5 Lip 62.9 Hc		10	598 Kcal 31 Prot 25 Lip 71.9 Hc		11	517 Kcal 38,7 Prot 18,8 Lip 47.3 Hc		12	612 Kcal 19,4 Prot 20,8 Lip 83.3 Hc		13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
652 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 83.9 Hc		16	586 Kcal 29,2 Prot 23,6 Lip 72.3 Hc		17	664 Kcal 28,8 Prot 26,7 Lip 74.8 Hc		18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc		19	550 Kcal 35,1 Prot 20,1 Lip 50.1 Hc		20
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos						
709 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 113.7 Hc		23	631 Kcal 25,8 Prot 34,2 Lip 53.8 Hc		24	309 Kcal 21,6 Prot 10,5 Lip 28 Hc		25	529 Kcal 34,4 Prot 22,1 Lip 47.6 Hc		26	684 Kcal 33,9 Prot 27,3 Lip 72.9 Hc		27
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
567 Kcal 19,2 Prot 23,4 Lip 67.7 Hc		30	258 Kcal 15,9 Prot 8,8 Lip 24.4 Hc		31									
Patatas con arroz Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos												

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

Disfruta comiendo fruta.

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
	448 Kcal 33,4 Prot 10,6 Lip 53.7 Hc 3	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 4	522 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 75.5 Hc 5	638 Kcal 36,8 Prot 25,6 Lip 64.1 Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Filete de pollo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
754 Kcal 33,3 Prot 26,8 Lip 87.9 Hc 9	608 Kcal 26,5 Prot 23,5 Lip 62.9 Hc 10	598 Kcal 31 Prot 25 Lip 71.9 Hc 11	517 Kcal 38,7 Prot 18,8 Lip 47.3 Hc 12	612 Kcal 19,4 Prot 20,8 Lip 83.3 Hc 13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
652 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 83.9 Hc 16	720 Kcal 37,1 Prot 35,2 Lip 70.4 Hc 17	664 Kcal 28,8 Prot 26,7 Lip 74.8 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19	487 Kcal 29,8 Prot 17,8 Lip 47.2 Hc 20
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pollo al ajillo Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta natural Pan sin alérgenos
709 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 113.7 Hc 23	587 Kcal 25,5 Prot 31,2 Lip 50.3 Hc 24	309 Kcal 21,6 Prot 10,5 Lip 28 Hc 25	529 Kcal 34,4 Prot 22,1 Lip 47.6 Hc 26	696 Kcal 32,4 Prot 27,1 Lip 76.8 Hc 27
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de pavo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
524 Kcal 31,4 Prot 14,1 Lip 64.9 Hc 30	258 Kcal 15,9 Prot 8,8 Lip 24.4 Hc 31			
Patatas con arroz Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Disfruta comiendo fruta.

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
	468 Kcal 26 Prot 16,4 Lip 53.7 Hc 3	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc 4	521 Kcal 22,9 Prot 16,6 Lip 68.9 Hc 5	524 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 57.3 Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
754 Kcal 33,3 Prot 26,8 Lip 87.9 Hc 9	608 Kcal 26,5 Prot 23,5 Lip 62.9 Hc 10	537 Kcal 21,3 Prot 21,8 Lip 73.4 Hc 11	517 Kcal 40,1 Prot 19 Lip 45.2 Hc 12	610 Kcal 23,3 Prot 21,6 Lip 76.7 Hc 13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
651 Kcal 30,6 Prot 22,5 Lip 77.3 Hc 16	586 Kcal 29,2 Prot 23,6 Lip 72.3 Hc 17	672 Kcal 30,7 Prot 28 Lip 71.5 Hc 18	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc 19	510 Kcal 26,1 Prot 22,6 Lip 46.9 Hc 20
Espaguetis con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos
709 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 113.7 Hc 23	631 Kcal 25,8 Prot 34,2 Lip 53.8 Hc 24	309 Kcal 21,6 Prot 10,5 Lip 28 Hc 25	530 Kcal 35,8 Prot 22,4 Lip 45.4 Hc 26	736 Kcal 28,3 Prot 36,1 Lip 74.4 Hc 27
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
567 Kcal 19,2 Prot 23,4 Lip 67.7 Hc 30	414 Kcal 18,9 Prot 25,4 Lip 24.8 Hc 31			
Patatas con arroz Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Disfruta comiendo fruta.

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						
467 Kcal 23,2 Prot 16 Lip 56.4 Hc		3	462 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 48.6 Hc		4	521 Kcal 22,9 Prot 16,6 Lip 68.9 Hc		5	747 Kcal 15,7 Prot 22,3 Lip 115.8 Hc	6				
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz y tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
775 Kcal 31 Prot 26,3 Lip 97.9 Hc		9	395 Kcal 6,6 Prot 8,8 Lip 62.6 Hc		10	409 Kcal 8,9 Prot 17,7 Lip 48 Hc		11	529 Kcal 39,5 Prot 21 Lip 44.1 Hc		12	610 Kcal 23,3 Prot 21,6 Lip 76.7 Hc		13
Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Nachos con carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales al ajillo Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
651 Kcal 30,6 Prot 22,5 Lip 77.3 Hc		16	659 Kcal 21,7 Prot 19 Lip 99 Hc		17	578 Kcal 26,1 Prot 25,5 Lip 61.3 Hc		18	674 Kcal 26,1 Prot 37,8 Lip 57 Hc		19	531 Kcal 23,8 Prot 22,1 Lip 56.9 Hc		20
Espaguetis con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Pisto de verduras Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos						
709 Kcal 22,7 Prot 15,8 Lip 113.7 Hc		23	631 Kcal 25,8 Prot 34,2 Lip 53.8 Hc		24	404 Kcal 24,1 Prot 12,9 Lip 42.8 Hc		25	530 Kcal 35,8 Prot 22,4 Lip 45.4 Hc		26	736 Kcal 28,3 Prot 36,1 Lip 74.4 Hc		27
Arroz y tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
567 Kcal 19,2 Prot 23,4 Lip 67.7 Hc		30	725 Kcal 25,1 Prot 27,2 Lip 90.5 Hc		31									
Patatas con arroz Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos												

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Disfruta comiendo fruta.

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
	443 Kcal 26,5 Prot 15,4 Lip 49 Hc 3	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc 4	495 Kcal 25 Prot 14,3 Lip 64,8 Hc 5	499 Kcal 22,4 Prot 21,7 Lip 52,6 Hc 6
	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan
711 Kcal 25,9 Prot 25,4 Lip 89,9 Hc 9	369 Kcal 7,2 Prot 7,8 Lip 58 Hc 10	512 Kcal 21,8 Prot 20,7 Lip 68,8 Hc 11	492 Kcal 40,7 Prot 18 Lip 40,5 Hc 12	564 Kcal 26 Prot 19 Lip 67,8 Hc 13
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Crema de espárragos Nachos con carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
506 Kcal 24,7 Prot 12,7 Lip 67,9 Hc 16	561 Kcal 29,8 Prot 22,5 Lip 67,6 Hc 17	647 Kcal 31,3 Prot 27 Lip 66,9 Hc 18	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc 19	506 Kcal 24,4 Prot 21,1 Lip 52,2 Hc 20
Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan
801 Kcal 24,9 Prot 23,4 Lip 116,9 Hc 23	606 Kcal 26,4 Prot 33,2 Lip 49,1 Hc 24	309 Kcal 20,1 Prot 14,7 Lip 20,3 Hc 25	504 Kcal 36,3 Prot 21,4 Lip 40,8 Hc 26	711 Kcal 28,9 Prot 35 Lip 69,7 Hc 27
Arroz y tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Melocotón en almibar Pan	Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
601 Kcal 17,8 Prot 24,9 Lip 73,7 Hc 30	389 Kcal 19,5 Prot 24,4 Lip 20,1 Hc 31			
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan			

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

Disfruta comiendo fruta.

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					
	891 Kcal 38,3 Prot 45,8 Lip 75.5 Hc	3	822 Kcal 38,2 Prot 36,3 Lip 79 Hc	4	714 Kcal 33,9 Prot 31,8 Lip 67.6 Hc	5	752 Kcal 39 Prot 39,1 Lip 59.8 Hc	6	
	Menestra de verduras Ensalada mixta Acelgas con patatas Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada mixta Rapollo con patatas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Ensalada mixta Parrillada de verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Ensalada mixta Brócoli al queso Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan					
940 Kcal 40,5 Prot 39,1 Lip 99.6 Hc	9	827 Kcal 35,3 Prot 38,9 Lip 78.8 Hc	10	883 Kcal 33,5 Prot 37,8 Lip 107.6 Hc	11	709 Kcal 48,4 Prot 33,4 Lip 47.3 Hc	12	825 Kcal 34,3 Prot 31,8 Lip 91.8 Hc	13
Arroz caldoso de verduras Pisto de verduras Ensalada mixta Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Crema de espárragos Ensalada mixta Acelgas con jamón Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Ensalada mixta Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Ensalada mixta Coliflor gratinada Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Ensalada mixta Sopa de verduras con pasta Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
731 Kcal 31,8 Prot 32,1 Lip 70.9 Hc	16	862 Kcal 41 Prot 39 Lip 88.1 Hc	17	1048 Kcal 40,8 Prot 46,8 Lip 106.9 Hc	18	865 Kcal 40,5 Prot 39,6 Lip 80 Hc	19	804 Kcal 24,6 Prot 33,4 Lip 94.3 Hc	20
Espaguetis carbonara Ensalada mixta Brócoli salteado con pavo ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Ensalada mixta Acelgas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Judías verdes con tomate Ensalada mixta Crema de verduras Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada mixta Menestra de verduras Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Pisto de verduras Ensalada mixta Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan					
828 Kcal 29,9 Prot 26,1 Lip 110.3 Hc	23	847 Kcal 29,9 Prot 28,5 Lip 107.1 Hc	24	550 Kcal 34,1 Prot 21,3 Lip 48.9 Hc	25	716 Kcal 47,5 Prot 31,4 Lip 54.1 Hc	26	910 Kcal 37,6 Prot 46,8 Lip 80.8 Hc	27
Arroz con tomate Ensalada mixta Guisantes salteados Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Ensalada mixta Judías verdes rehogadas Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Ensalada mixta Sopa de verduras con pasta Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Ensalada mixta Brócoli al queso Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almibar Pan	Fideua de atún Ensalada mixta Acelgas con patatas Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan					
755 Kcal 23,6 Prot 38,2 Lip 74.8 Hc	30	660 Kcal 28,1 Prot 29,6 Lip 73.3 Hc	31						
Patatas con arroz Ensalada mixta Parrillada de verduras Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Ensalada mixta Espinacas rehogadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso 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.

Disfruta comiendo fruta.

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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
<hr/>									
683 Kcal 27,5 Prot 25,2 Lip 86.1 Hc	3	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	4	571 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 65.2 Hc	5	567 Kcal 23,5 Prot 29,1 Lip 56.1 Hc	6		
<hr/>									
	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan					
<hr/>									
467 Kcal 8,9 Prot 12,2 Lip 78.9 Hc	9	509 Kcal 19,9 Prot 17,9 Lip 66.9 Hc	10	553 Kcal 22,3 Prot 27,3 Lip 67 Hc	11	486 Kcal 29,9 Prot 18,5 Lip 49 Hc	12	576 Kcal 25,1 Prot 20,3 Lip 70.5 Hc	13
<hr/>									
	Arroz caldoso de verduras Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Crema de espárragos Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan				
<hr/>									
533 Kcal 22,3 Prot 16,6 Lip 72.6 Hc	16	653 Kcal 34,2 Prot 26,7 Lip 76.7 Hc	17	623 Kcal 26,2 Prot 31,6 Lip 57.2 Hc	18	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	19	561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80.9 Hc	20
<hr/>									
	Coditos con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Crema de judías verdes Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan				
<hr/>									
624 Kcal 23,3 Prot 11 Lip 105.8 Hc	23	553 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 87.6 Hc	24	692 Kcal 40,9 Prot 29,3 Lip 69.1 Hc	25	573 Kcal 41,8 Prot 21,4 Lip 51.7 Hc	26	682 Kcal 24,4 Prot 32,3 Lip 73.5 Hc	27
<hr/>									
	Arroz con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almibar Pan	Fideua de atún Tortilla de patata Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan				
<hr/>									
611 Kcal 17,8 Prot 28,2 Lip 72.3 Hc	30	439 Kcal 17,2 Prot 16,8 Lip 63 Hc	31						
<hr/>									
Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alimentación COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.								
<hr/>									
	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan								
<hr/>									

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

Disfruta comiendo fruta.

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					
490 Kcal 26,7 Prot 20,2 Lip 49,9 Hc	3	561 Kcal 45,6 Prot 14,6 Lip 59,2 Hc	4	571 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 65,2 Hc	5	567 Kcal 23,5 Prot 29,1 Lip 56,1 Hc	6		
	Menestra de verduras Lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan					
496 Kcal 33,2 Prot 11,8 Lip 62,7 Hc	9	479 Kcal 26,2 Prot 18,1 Lip 52,3 Hc	10	477 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 58 Hc	11	568 Kcal 43,7 Prot 22,4 Lip 45,7 Hc	12	576 Kcal 25,1 Prot 20,3 Lip 70,5 Hc	13
Arroz caldoso de verduras Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan	Crema de espárragos Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
544 Kcal 20,2 Prot 20,9 Lip 66,3 Hc	16	619 Kcal 33,2 Prot 27,8 Lip 126,4 Hc	17	625 Kcal 31,8 Prot 26,3 Lip 61,6 Hc	18	515 Kcal 35,9 Prot 12,9 Lip 62,5 Hc	19	468 Kcal 23,5 Prot 21,6 Lip 43,7 Hc	20
Espaguetis con tomate Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Hamburguesa a la plancha Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Revuelto de champiñón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur desnatado natural Pan					
620 Kcal 26,2 Prot 16,3 Lip 91,1 Hc	23	536 Kcal 27,6 Prot 19 Lip 62,4 Hc	24	301 Kcal 24,9 Prot 9,8 Lip 27,6 Hc	25	382 Kcal 37,9 Prot 15 Lip 22,2 Hc	26	613 Kcal 23,4 Prot 27 Lip 68,7 Hc	27
Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia de pollo asado en su jugo Jamoncitos Tomate asado Fruta natural Pan	Fideua de atún Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan					
523 Kcal 24,7 Prot 20,7 Lip 60,4 Hc	30	573 Kcal 30 Prot 25,2 Lip 65 Hc	31						
Patatas con arroz Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan								

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

Disfruta comiendo fruta.

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