



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
564 Kcal 45,6 Prot 14,6 Lip 60 Hc 1 603 Kcal 27,5 Prot 32,6 Lip 71,1 Hc 2				
			Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
516 Kcal 24,7 Prot 14 Lip 72 Hc 5	562 Kcal 28 Prot 21 Lip 63.9 Hc 6	285 Kcal 12,3 Prot 16,2 Lip 21.4 Hc 7	451 Kcal 39,9 Prot 16,2 Lip 34.7 Hc 8	638 Kcal 30,4 Prot 28,6 Lip 64.8 Hc 9
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 merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Fideua de atún Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
526 Kcal 23,1 Prot 24,4 Lip 55.8 Hc 13 587 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 61.9 Hc 14 603 Kcal 36,1 Prot 39,7 Lip 62.7 Hc 15 509 Kcal 32 Prot 9 Lip 74.1 Hc 16				
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de espinacas con queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
590 Kcal 24,1 Prot 20,5 Lip 76.2 Hc 19	433 Kcal 10,8 Prot 14,9 Lip 63.4 Hc 20	357 Kcal 11,4 Prot 22,1 Lip 27.3 Hc 21	490 Kcal 29 Prot 23,6 Lip 38.7 Hc 22	480 Kcal 27,7 Prot 18 Lip 52.9 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de hummus Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
567 Kcal 29,7 Prot 19,6 Lip 67 Hc 26	1011 Kcal 31,6 Prot 70,6 Lip 72.3 Hc 27	578 Kcal 33,4 Prot 20,8 Lip 61.5 Hc 28	636 Kcal 18,8 Prot 21,7 Lip 89.3 Hc 29	559 Kcal 35,8 Prot 36,6 Lip 59.5 Hc 30
Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Filete de pollo al ajo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
<div>598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc 1</div> <div>603 Kcal 27,5 Prot 32,6 Lip 71.1 Hc 2</div>				
			Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
548 Kcal 24,9 Prot 10,2 Lip 87.2 Hc 5	556 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 88.5 Hc 6	422 Kcal 23,3 Prot 19,7 Lip 38,1 Hc 7	525 Kcal 40,6 Prot 21 Lip 41.6 Hc 8	630 Kcal 26,2 Prot 31 Lip 63.4 Hc 9
Arroz tres delicias 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 Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan	Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
<div>416 Kcal 19,5 Prot 15 Lip 52.6 Hc 13</div> <div>587 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 61.9 Hc 14</div> <div>598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc 15</div> <div>509 Kcal 32 Prot 9 Lip 74.1 Hc 16</div>				
	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan	Crema de espinacas con queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
982 Kcal 26,2 Prot 22,2 Lip 82.9 Hc 19	433 Kcal 10,8 Prot 14,9 Lip 63.4 Hc 20	462 Kcal 15,3 Prot 20,9 Lip 52.3 Hc 21	557 Kcal 25,2 Prot 27,7 Lip 50.2 Hc 22	543 Kcal 19 Prot 22,8 Lip 66.1 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de hummus Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
645 Kcal 28,3 Prot 27,5 Lip 70 Hc 26	608 Kcal 29,5 Prot 23,7 Lip 78.5 Hc 27	597 Kcal 12,4 Prot 24,9 Lip 80.3 Hc 28	704 Kcal 27,3 Prot 18,6 Lip 105.7 Hc 29	618 Kcal 28,7 Prot 23,7 Lip 71.5 Hc 30
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Pollo Kentucky Ensalada de col Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Gelatina de sabores Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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](http://www.alcesa.es)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
564 Kcal 45,6 Prot 14,6 Lip 60 Hc 1 552 Kcal 26,7 Prot 30,1 Lip 64,9 Hc 2				
			Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
516 Kcal 24,7 Prot 14 Lip 72 Hc 5	562 Kcal 28 Prot 21 Lip 63,9 Hc 6	285 Kcal 12,3 Prot 16,2 Lip 21,4 Hc 7	451 Kcal 39,9 Prot 16,2 Lip 34,7 Hc 8	638 Kcal 30,4 Prot 28,6 Lip 64,8 Hc 9
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 merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Fideua de atún Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
526 Kcal 23,1 Prot 24,4 Lip 55,8 Hc 13 587 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 61,9 Hc 14 603 Kcal 36,1 Prot 39,7 Lip 62,7 Hc 15 466 Kcal 31,3 Prot 7,3 Lip 68 Hc 16				
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de espinacas con queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
590 Kcal 24,1 Prot 20,5 Lip 76,2 Hc 19	572 Kcal 20,9 Prot 25,5 Lip 63,4 Hc 20	357 Kcal 11,4 Prot 22,1 Lip 27,3 Hc 21	490 Kcal 29 Prot 23,6 Lip 38,7 Hc 22	480 Kcal 27,7 Prot 18 Lip 52,9 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de hummus Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
567 Kcal 29,7 Prot 19,6 Lip 67 Hc 26	1011 Kcal 31,6 Prot 70,6 Lip 72,3 Hc 27	578 Kcal 33,4 Prot 20,8 Lip 61,5 Hc 28	529 Kcal 17,3 Prot 19,4 Lip 69,3 Hc 29	559 Kcal 35,8 Prot 36,6 Lip 59,5 Hc 30
Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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](http://www.alcesa.es)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>623 Kcal 28,7 Prot 24,9 Lip 70.1 Hc 1 628 Kcal 26,9 Prot 33,7 Lip 75.7 Hc 2</div> <div> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Judías verdes con tomate Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
573 Kcal 24,3 Prot 11,2 Lip 91.8 Hc 5	581 Kcal 17,6 Prot 14,4 Lip 93.1 Hc 6	447 Kcal 22,8 Prot 20,7 Lip 42.8 Hc 7	550 Kcal 40 Prot 22 Lip 46.2 Hc 8	655 Kcal 25,6 Prot 32 Lip 68.1 Hc 9
Arroz tres delicias 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 Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>441 Kcal 18,9 Prot 16 Lip 57.2 Hc 13 612 Kcal 28,3 Prot 25,8 Lip 66.6 Hc 14 623 Kcal 28,7 Prot 24,9 Lip 70.1 Hc 15 496 Kcal 29,5 Prot 9,4 Lip 72.4 Hc 16</div> <div> Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan sin alérgenos </div> <div> Crema de espinacas con queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
1007 Kcal 25,6 Prot 23,2 Lip 87.6 Hc 19	458 Kcal 10,2 Prot 16 Lip 68 Hc 20	487 Kcal 14,8 Prot 21,9 Lip 57 Hc 21	582 Kcal 24,6 Prot 28,7 Lip 54.9 Hc 22	568 Kcal 18,4 Prot 23,8 Lip 70.7 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan sin alérgenos	Tallarines con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de hummus Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
670 Kcal 27,7 Prot 28,5 Lip 74.6 Hc 26	595 Kcal 27 Prot 24,2 Lip 76.9 Hc 27	768 Kcal 30,2 Prot 39,1 Lip 72.3 Hc 28	730 Kcal 26,8 Prot 19,6 Lip 110.3 Hc 29	644 Kcal 28,1 Prot 24,7 Lip 76.1 Hc 30
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de col Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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](http://www.alcesa.es)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div> <div>425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc</div> <div>1</div> <div>637 Kcal 31,2 Prot 44,7 Lip 62.7 Hc</div> <div>2</div> </div>				
			Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
569 Kcal 20,5 Prot 11,9 Lip 89.9 Hc	540 Kcal 24 Prot 26,3 Lip 51.5 Hc	384 Kcal 15 Prot 18,3 Lip 36.4 Hc	441 Kcal 35 Prot 15,1 Lip 40.5 Hc	755 Kcal 30,4 Prot 36,8 Lip 72.8 Hc
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
540 Kcal 24,1 Prot 22,7 Lip 57.8 Hc	557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	494 Kcal 25,6 Prot 8,6 Lip 78.7 Hc	
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
1065 Kcal 28 Prot 22,2 Lip 97.8 Hc	432 Kcal 5,2 Prot 11 Lip 74.6 Hc	628 Kcal 23 Prot 23,2 Lip 80.9 Hc	579 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 53.5 Hc	508 Kcal 23,2 Prot 18,7 Lip 59.3 Hc
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 18,3 Prot 21,9 Lip 77.4 Hc	865 Kcal 21,3 Prot 64,7 Lip 48.2 Hc	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc	961 Kcal 23,6 Prot 39 Lip 124.9 Hc	446 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 73.7 Hc
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
<div>425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 1 637 Kcal 31,2 Prot 44,7 Lip 62.7 Hc 2</div> <div> Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
569 Kcal 20,5 Prot 11,9 Lip 89.9 Hc 5	540 Kcal 24 Prot 26,3 Lip 51.5 Hc 6	384 Kcal 15 Prot 18,3 Lip 36.4 Hc 7	441 Kcal 35 Prot 15,1 Lip 40.5 Hc 8	755 Kcal 30,4 Prot 36,8 Lip 72.8 Hc 9
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 58 Hc 13 557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc 14 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 15 494 Kcal 25,6 Prot 8,6 Lip 78.7 Hc 16</div> <div> Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
673 Kcal 25,9 Prot 20,5 Lip 91.2 Hc 19	432 Kcal 5,2 Prot 11 Lip 74.6 Hc 20	628 Kcal 23 Prot 23,2 Lip 80.9 Hc 21	579 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 53.5 Hc 22	508 Kcal 23,2 Prot 18,7 Lip 59.3 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 18,3 Prot 21,9 Lip 77.4 Hc 26	865 Kcal 21,3 Prot 64,7 Lip 48.2 Hc 27	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc 28	961 Kcal 23,6 Prot 39 Lip 124.9 Hc 29	446 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 73.7 Hc 30
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
<div>425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 1 637 Kcal 31,2 Prot 44,7 Lip 62.7 Hc 2</div> <div> Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
569 Kcal 20,5 Prot 11,9 Lip 89.9 Hc 5	564 Kcal 24,3 Prot 28,2 Lip 52.2 Hc 6	384 Kcal 15 Prot 18,3 Lip 36.4 Hc 7	441 Kcal 35 Prot 15,1 Lip 40.5 Hc 8	687 Kcal 33,9 Prot 27,4 Lip 73.8 Hc 9
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>641 Kcal 38 Prot 29,1 Lip 55.1 Hc 13 557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc 14 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 15 494 Kcal 25,6 Prot 8,6 Lip 78.7 Hc 16</div> <div> Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos </div> <div> Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
1065 Kcal 28 Prot 22,2 Lip 97.8 Hc 19	432 Kcal 5,2 Prot 11 Lip 74.6 Hc 20	477 Kcal 27,8 Prot 15,4 Lip 55 Hc 21	579 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 53.5 Hc 22	508 Kcal 23,2 Prot 18,7 Lip 59.3 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de garbanzos Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 18,3 Prot 21,9 Lip 77.4 Hc 26	450 Kcal 22,3 Prot 26,2 Lip 31.6 Hc 27	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc 28	961 Kcal 23,6 Prot 39 Lip 124.9 Hc 29	446 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 73.7 Hc 30
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
			425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	637 Kcal 31,2 Prot 44,7 Lip 62.7 Hc
			1	2
			Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
687 Kcal 22,2 Prot 20,5 Lip 97.8 Hc	564 Kcal 24,3 Prot 28,2 Lip 52.2 Hc	337 Kcal 19,5 Prot 15,8 Lip 25.8 Hc	441 Kcal 35 Prot 15,1 Lip 40.5 Hc	687 Kcal 33,9 Prot 27,4 Lip 73.8 Hc
5	6	7	8	9
Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas 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 Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
641 Kcal 38 Prot 29,1 Lip 55.1 Hc	557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	589 Kcal 20 Prot 17,7 Lip 86.5 Hc	
13	14	15	16	
Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
1065 Kcal 28 Prot 22,2 Lip 97.8 Hc	765 Kcal 42,1 Prot 21,8 Lip 95.7 Hc	477 Kcal 27,8 Prot 15,4 Lip 55 Hc	579 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 53.5 Hc	465 Kcal 25,2 Prot 17 Lip 49.9 Hc
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de garbanzos Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 18,3 Prot 21,9 Lip 77.4 Hc	450 Kcal 22,3 Prot 26,2 Lip 31.6 Hc	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc	776 Kcal 27,7 Prot 21,3 Lip 113.5 Hc	446 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 73.7 Hc
26	27	28	29	30
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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						
						425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc		1	637 Kcal 31,2 Prot 44,7 Lip 62.7 Hc	2				
						Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
569 Kcal 20,5 Prot 11,9 Lip 89.9 Hc		5	564 Kcal 24,3 Prot 28,2 Lip 52.2 Hc		6	384 Kcal 15 Prot 18,3 Lip 36.4 Hc		7	441 Kcal 35 Prot 15,1 Lip 40.5 Hc		8	588 Kcal 31,9 Prot 16,5 Lip 74.2 Hc		9
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Fideuá s/g Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
620 Kcal 40,3 Prot 29,6 Lip 45.1 Hc		13	557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc		14	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc		15	494 Kcal 25,6 Prot 8,6 Lip 78.7 Hc				16	
Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos		Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos								
613 Kcal 33 Prot 13,8 Lip 81.7 Hc		19	432 Kcal 5,2 Prot 11 Lip 74.6 Hc		20	477 Kcal 27,8 Prot 15,4 Lip 55 Hc		21	579 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 53.5 Hc		22	508 Kcal 23,2 Prot 18,7 Lip 59.3 Hc		23
Arroz con verduras Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos		Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Puré de garbanzos Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
507 Kcal 19,8 Prot 11,6 Lip 76.6 Hc		26	450 Kcal 22,3 Prot 26,2 Lip 31.6 Hc		27	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc		28	961 Kcal 23,6 Prot 39 Lip 124.9 Hc		29	446 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 73.7 Hc		30
Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Gelatina de sabores Pan sin alérgenos						

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
<div>426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 1 637 Kcal 31,2 Prot 44,7 Lip 62.7 Hc 2</div> <div> Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
569 Kcal 20,5 Prot 11,9 Lip 89.9 Hc 5	564 Kcal 24,3 Prot 28,2 Lip 52.2 Hc 6	384 Kcal 15 Prot 18,3 Lip 36.4 Hc 7	442 Kcal 36,3 Prot 15,4 Lip 38.4 Hc 8	739 Kcal 28,3 Prot 36,1 Lip 75.3 Hc 9
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>519 Kcal 26,4 Prot 23,1 Lip 47.8 Hc 13 557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc 14 426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 15 493 Kcal 29,5 Prot 9,4 Lip 72.1 Hc 16</div> <div> Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos </div> <div> Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
681 Kcal 30,5 Prot 22,8 Lip 81 Hc 19	431 Kcal 9,1 Prot 11,7 Lip 68 Hc 20	628 Kcal 23 Prot 23,2 Lip 80.9 Hc 21	579 Kcal 26 Prot 29,7 Lip 51.4 Hc 22	508 Kcal 23,2 Prot 18,7 Lip 59.3 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
590 Kcal 22 Prot 22,5 Lip 70.6 Hc 26	865 Kcal 21,3 Prot 64,7 Lip 48.2 Hc 27	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc 28	961 Kcal 23,6 Prot 39 Lip 124.9 Hc 29	447 Kcal 20,9 Prot 11,4 Lip 71.5 Hc 30
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
<div>425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 1 637 Kcal 31,2 Prot 44,7 Lip 62.7 Hc 2</div> <div> Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
569 Kcal 20,5 Prot 11,9 Lip 89.9 Hc 5	564 Kcal 24,3 Prot 28,2 Lip 52.2 Hc 6	384 Kcal 15 Prot 18,3 Lip 36.4 Hc 7	441 Kcal 35 Prot 15,1 Lip 40.5 Hc 8	687 Kcal 33,9 Prot 27,4 Lip 73.8 Hc 9
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>620 Kcal 40,3 Prot 29,6 Lip 45.1 Hc 13 557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc 14 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 15 494 Kcal 25,6 Prot 8,6 Lip 78.7 Hc 16</div> <div> Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos </div> <div> Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div> <div> Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos </div>				
681 Kcal 30,5 Prot 22,8 Lip 81 Hc 19	432 Kcal 5,2 Prot 11 Lip 74.6 Hc 20	477 Kcal 27,8 Prot 15,4 Lip 55 Hc 21	579 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 53.5 Hc 22	508 Kcal 23,2 Prot 18,7 Lip 59.3 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de garbanzos Filete de pavo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
592 Kcal 18,3 Prot 21,9 Lip 77.4 Hc 26	450 Kcal 22,3 Prot 26,2 Lip 31.6 Hc 27	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc 28	961 Kcal 23,6 Prot 39 Lip 124.9 Hc 29	446 Kcal 19,6 Prot 11,1 Lip 73.7 Hc 30
Espaguetis al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Gelatina de sabores Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
<div>665 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58.9 Hc 1 520 Kcal 26,5 Prot 40 Lip 51.6 Hc 2</div> <div> <p>Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Pisto de verduras Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> </div>				
569 Kcal 20,5 Prot 11,9 Lip 89.9 Hc 5	564 Kcal 24,3 Prot 28,2 Lip 52.2 Hc 6	478 Kcal 17,5 Prot 20,7 Lip 51.2 Hc 7	442 Kcal 36,3 Prot 15,4 Lip 38.4 Hc 8	739 Kcal 28,3 Prot 36,1 Lip 75.3 Hc 9
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>620 Kcal 15,8 Prot 18,3 Lip 91.7 Hc 13 557 Kcal 31,9 Prot 18,3 Lip 63.9 Hc 14 440 Kcal 25,3 Prot 34,9 Lip 44.1 Hc 15 493 Kcal 29,5 Prot 9,4 Lip 72.1 Hc 16</div> <div> <p>Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos</p> <p>Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Sopa de ave Ragut de ternera Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> <p>Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan sin alérgenos</p> </div>				
1065 Kcal 28 Prot 22,2 Lip 97.8 Hc 19	431 Kcal 9,1 Prot 11,7 Lip 68 Hc 20	542 Kcal 16,6 Prot 15,8 Lip 82.3 Hc 21	579 Kcal 26 Prot 29,7 Lip 51.4 Hc 22	508 Kcal 23,2 Prot 18,7 Lip 59.3 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan sin alérgenos	Espaguetis con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
590 Kcal 22 Prot 22,5 Lip 70.6 Hc 26	950 Kcal 23,3 Prot 67,7 Lip 60.3 Hc 27	591 Kcal 25,7 Prot 33 Lip 43.7 Hc 28	961 Kcal 23,6 Prot 39 Lip 124.9 Hc 29	466 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 49.5 Hc 30
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor 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.

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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](http://www.alcesa.es)





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc 1 612 Kcal 31,7 Prot 43,7 Lip 58.1 Hc 2</div> <div> Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan </div> <div> Judías verdes con tomate Ragut de ternera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan </div>				
662 Kcal 22,7 Prot 19,5 Lip 93.1 Hc 5	539 Kcal 24,9 Prot 27,2 Lip 47.6 Hc 6	312 Kcal 20,1 Prot 14,7 Lip 21.2 Hc 7	416 Kcal 36,9 Prot 14,4 Lip 33.7 Hc 8	714 Kcal 28,9 Prot 35,1 Lip 70.6 Hc 9
Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Albóndigas 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 Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan	Fideuá Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
<div>515 Kcal 24,7 Prot 21,7 Lip 53.1 Hc 13 532 Kcal 32,5 Prot 17,3 Lip 59.2 Hc 14 401 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.8 Hc 15 602 Kcal 26,4 Prot 18 Lip 81.6 Hc 16</div> <div> Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan </div> <div> Crema de espinacas Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan </div> <div> Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan </div> <div> Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral </div>				
1040 Kcal 28,6 Prot 21,2 Lip 93.2 Hc 19	738 Kcal 46,6 Prot 21,5 Lip 84.4 Hc 20	603 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 76.2 Hc 21	554 Kcal 26,6 Prot 28,6 Lip 46.7 Hc 22	440 Kcal 25,7 Prot 16 Lip 45.3 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan	Espaguetis con verduras Pollo con tomate y verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
564 Kcal 22,6 Prot 21,5 Lip 65.9 Hc 26	879 Kcal 23,8 Prot 64,3 Lip 49.8 Hc 27	565 Kcal 26,2 Prot 32 Lip 39 Hc 28	751 Kcal 28,2 Prot 20,3 Lip 108.8 Hc 29	422 Kcal 21,5 Prot 10,4 Lip 66.8 Hc 30
Espaguetis al ajillo Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de ave Gelatina de sabores Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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
<div>848 Kcal 38,3 Prot 36,4 Lip 84.9 Hc 1 892 Kcal 37,1 Prot 46,1 Lip 96.3 Hc 2</div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Repollo con patatas</div> <div>Cocido completo</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Judías verdes con tomate</div> <div>Crema de judías verdes</div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Estofado de ternera con couscous</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div>				
<div>854 Kcal 36,4 Prot 26 Lip 110.5 Hc 5 849 Kcal 29,5 Prot 29,2 Lip 108.9 Hc 6 694 Kcal 32,7 Prot 31,2 Lip 64.4 Hc 7 833 Kcal 53,2 Prot 38,7 Lip 58.9 Hc 8 796 Kcal 32,1 Prot 41 Lip 70.9 Hc 9</div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Arroz tres delicias</div> <div>Acelgas con patatas</div> <div>Dados de rosada al horno</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Crema de verduras</div> <div>Menestra de verduras</div> <div>Lasaña casera de ternera</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Sopa de verduras con pasta</div> <div>Judías blancas con calabaza y patata</div> <div>Merluza a la vasca</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Sopa de lluvia</div> <div>Brócoli y coliflor al gratén</div> <div>Jamoncitos de pollo en salsa</div> <div>Salteado de patata y champiñón</div> <div>Melocotón en almibar</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Fideua de atún</div> <div>Guisantes con jamón</div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Huevo frito</div> <div>Calabacín salteado</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div>				
<div>560 Kcal 25,2 Prot 25 Lip 55 Hc 13 1066 Kcal 43,7 Prot 58,6 Lip 84.2 Hc 14 826 Kcal 38,2 Prot 36,4 Lip 79.9 Hc 15 676 Kcal 37,9 Prot 19 Lip 81.6 Hc 16</div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Parrillada de verduras</div> <div>Lentejas estofadas</div> <div>Tortilla francesa de jamón york</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y queso</div> <div>Yogur sabor</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Crema de espinacas con queso</div> <div>Espinacas con bechamel</div> <div>Dados de pollo</div> <div>Patatas al vapor</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Cocido completo</div> <div>Repollo con patatas</div> <div>Fruta del tiempo</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Macarrones con tomate</div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Brócoli al queso</div> <div>Abadejo al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y manzana</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan integral</div> </div>				
<div>1308 Kcal 37 Prot 34,3 Lip 120.1 Hc 19 750 Kcal 22,6 Prot 30,1 Lip 87.9 Hc 20 729 Kcal 25,5 Prot 33,2 Lip 73.5 Hc 21 723 Kcal 31,1 Prot 37,7 Lip 57.7 Hc 22 886 Kcal 31,9 Prot 43,3 Lip 85.6 Hc 23</div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Arroz con verduras</div> <div>Crema de puerro</div> <div>Cinta de lomo asada</div> <div>Ensalada de lechuga</div> <div>Flan</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Tallarines con verduras</div> <div>Judías verdes rehogadas</div> <div>Merluza en salsa de tomate</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Crema de hummus</div> <div>Verduras variadas rehogadas</div> <div>Tortilla de calabacín y patata</div> <div>Champiñón</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Sopa de pollo con pasta</div> <div>Guisantes con jamón</div> <div>Burguer meat de ternera en salsa</div> <div>Brócoli salteado con maíz</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Patatas con pollo</div> <div>Coliflor con bechamel</div> <div>Delicias de merluza</div> <div>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div>				
<div>811 Kcal 34,2 Prot 37,5 Lip 77.5 Hc 26 835 Kcal 36,1 Prot 38,1 Lip 90.7 Hc 27 903 Kcal 24 Prot 40,8 Lip 103.6 Hc 28 975 Kcal 38,5 Prot 34,4 Lip 121 Hc 29 846 Kcal 37,5 Prot 36,2 Lip 85.8 Hc 30</div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Espaguetis a la marinera</div> <div>Brócoli salteado con pavo</div> <div>Lomo de sajonia en salsa</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Pisto de verduras</div> <div>Alubias pintas con arroz integral</div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Huevos rotos con jamón york</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Crema de verduras</div> <div>Acelgas con patatas</div> <div>Pollo Kentucky</div> <div>Ensalada de col</div> <div>Fruta natural</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Menestra de verduras</div> <div>Merluza en salsa verde</div> <div>Ensalada de lechuga, tomate y queso</div> <div>Fruta del tiempo</div> <div>Pan</div> </div> <div> <div>Ensalada mixta</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Cocido completo</div> <div>Repollo con patatas</div> <div>Gelatina de sabores</div> <div>Pan</div> </div>				

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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](http://www.alcesa.es)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc 1</div> <div>617 Kcal 25,9 Prot 30,7 Lip 57.4 Hc 2</div>				
			Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan
548 Kcal 24,9 Prot 10,2 Lip 87.2 Hc 5	556 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 88.5 Hc 6	647 Kcal 35,6 Prot 26,5 Lip 73.3 Hc 7	525 Kcal 40,6 Prot 21 Lip 41.6 Hc 8	685 Kcal 24,4 Prot 32,3 Lip 74.4 Hc 9
Arroz tres delicias Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan	Fideua de atún Tortilla de patata Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
<div>416 Kcal 19,5 Prot 15 Lip 52.6 Hc 13</div> <div>587 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 61.9 Hc 14</div> <div>598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc 15</div> <div>540 Kcal 29,4 Prot 12,7 Lip 76 Hc 16</div>				
	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan	Crema de espinacas con queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
982 Kcal 26,2 Prot 22,2 Lip 82.9 Hc 19	457 Kcal 10,5 Prot 18 Lip 63.3 Hc 20	462 Kcal 15,3 Prot 20,9 Lip 52.3 Hc 21	557 Kcal 25,2 Prot 27,7 Lip 50.2 Hc 22	543 Kcal 19 Prot 22,8 Lip 66.1 Hc 23
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan	Macarrones con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de hummus Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
669 Kcal 27,1 Prot 29,5 Lip 72.8 Hc 26	317 Kcal 16 Prot 7,2 Lip 58.7 Hc 27	597 Kcal 12,4 Prot 24,9 Lip 80.3 Hc 28	704 Kcal 27,3 Prot 18,6 Lip 105.7 Hc 29	618 Kcal 28,7 Prot 23,7 Lip 71.5 Hc 30
Macarrones con tomate Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias pintas Tortilla francesa de jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Pollo Kentucky Ensalada de col Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Gelatina de sabores Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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.

## ¿Y para cenar?

### Si has comido:

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

### La cena es:

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



## No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.