



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes						
800 Kcal 25,4 Prot 30,1 Lip 105.7 Hc		8	580 Kcal 24,5 Prot 26,9 Lip 62,7 Hc		9	597 Kcal 45 Prot 25,2 Lip 45.6 Hc		10	573 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 69.6 Hc		11			
Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan				Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan		Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan						
648 Kcal 21 Prot 35 Lip 61.3 Hc		14	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63.7 Hc		15	600 Kcal 28,4 Prot 25,3 Lip 64.1 Hc		16	536 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 63.6 Hc		17	603 Kcal 28,9 Prot 29,2 Lip 66.1 Hc		18
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan						
619 Kcal 25,3 Prot 23,4 Lip 73.4 Hc		21	658 Kcal 33,7 Prot 32,5 Lip 67.1 Hc		22	693 Kcal 29,8 Prot 27,7 Lip 79.9 Hc		23	558 Kcal 37,2 Prot 28,4 Lip 36.7 Hc		24	571 Kcal 33,2 Prot 13,1 Lip 78.8 Hc		25
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan						
561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80.9 Hc		28	634 Kcal 35,8 Prot 26,4 Lip 65.9 Hc		29	585 Kcal 26,4 Prot 22,1 Lip 67.5 Hc		30						
Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral		Espaguetis carbonara ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1084 Kcal 28,4 Prot 68,9 Lip 87.6 Hc		8	520 Kcal 23,5 Prot 24,4 Lip 54 Hc		9	566 Kcal 44 Prot 22,4 Lip 44.8 Hc		10	573 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 69.6 Hc	11				
		Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso 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						
651 Kcal 35 Prot 37,2 Lip 45 Hc		14	554 Kcal 36,1 Prot 36,6 Lip 57.8 Hc		15	600 Kcal 28,4 Prot 25,3 Lip 64.1 Hc		16	536 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 63.6 Hc		17	555 Kcal 23,9 Prot 24,4 Lip 127.3 Hc	18	
Ensalada de huevo, patata y atún Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan						
475 Kcal 19,2 Prot 15,5 Lip 61.5 Hc		21	629 Kcal 31 Prot 31,3 Lip 65 Hc		22	606 Kcal 31,2 Prot 21 Lip 71.4 Hc		23	489 Kcal 40,1 Prot 19,1 Lip 37.2 Hc		24	609 Kcal 31,5 Prot 11,6 Lip 92.5 Hc		25
Crema de calabacín y queso Filete de merluza plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan						
455 Kcal 12,6 Prot 22,3 Lip 50.1 Hc		28	970 Kcal 36,9 Prot 67,7 Lip 57.1 Hc		29	504 Kcal 27,6 Prot 15,6 Lip 62.7 Hc		30						
Patatas con verdura Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral		Espaguetis al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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
<b>977 Kcal 27 Prot 66,6 Lip 67,6 Hc 8 520 Kcal 23,5 Prot 24,4 Lip 54 Hc 9 566 Kcal 44 Prot 22,4 Lip 44,8 Hc 10 573 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 69,6 Hc 11</b>				
	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso 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
<b>651 Kcal 35 Prot 37,2 Lip 45 Hc 14 554 Kcal 36,1 Prot 36,6 Lip 57,8 Hc 15 600 Kcal 28,4 Prot 25,3 Lip 64,1 Hc 16 536 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 63,6 Hc 17 555 Kcal 23,9 Prot 24,4 Lip 127,3 Hc 18</b>				
Ensalada de huevo, patata y atún Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
<b>475 Kcal 19,2 Prot 15,5 Lip 61,5 Hc 21 629 Kcal 31 Prot 31,3 Lip 65 Hc 22 562 Kcal 30,5 Prot 19,3 Lip 65,2 Hc 23 489 Kcal 40,1 Prot 19,1 Lip 37,2 Hc 24 609 Kcal 31,5 Prot 11,6 Lip 92,5 Hc 25</b>				
Crema de calabacín y queso Filete de merluza plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
<b>455 Kcal 12,6 Prot 22,3 Lip 50,1 Hc 28 970 Kcal 36,9 Prot 67,7 Lip 57,1 Hc 29 504 Kcal 27,6 Prot 15,6 Lip 62,7 Hc 30</b>				
Patatas con verdura Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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
826 Kcal 24,9 Prot 31,1 Lip 110.4 Hc 8	605 Kcal 23,9 Prot 27,9 Lip 67.4 Hc 9	622 Kcal 44,4 Prot 26,2 Lip 50.3 Hc 10	598 Kcal 24,9 Prot 21,3 Lip 74.3 Hc 11	
	Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas 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 Yogur sabor 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
710 Kcal 36,5 Prot 40 Lip 51.2 Hc 14	617 Kcal 29,1 Prot 24,8 Lip 68.4 Hc 15	564 Kcal 25,7 Prot 23,7 Lip 61.4 Hc 16	561 Kcal 27,3 Prot 19,7 Lip 68.3 Hc 17	628 Kcal 28,3 Prot 30,3 Lip 70.8 Hc 18
Ensalada de huevo, patata y atún Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
644 Kcal 24,7 Prot 24,4 Lip 78.1 Hc 21	683 Kcal 33,1 Prot 33,5 Lip 71.8 Hc 22	718 Kcal 29,3 Prot 28,7 Lip 84.5 Hc 23	583 Kcal 36,6 Prot 29,5 Lip 41.3 Hc 24	696 Kcal 33,8 Prot 21,6 Lip 89.2 Hc 25
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Caella a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos
576 Kcal 15,6 Prot 17,4 Lip 85.2 Hc 28	620 Kcal 33,3 Prot 26,9 Lip 64.2 Hc 29	592 Kcal 30,2 Prot 20,8 Lip 70.3 Hc 30		
Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	543 Kcal 21,2 Prot 21,5 Lip 64.1 Hc		9	514 Kcal 39,1 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc		10	609 Kcal 19,7 Prot 20,8 Lip 82.3 Hc		11			
Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Lentejas estofadas 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						
616 Kcal 32 Prot 29,2 Lip 50.9 Hc		14	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		15	509 Kcal 26,9 Prot 19,5 Lip 55.5 Hc		16	486 Kcal 18,7 Prot 12,7 Lip 73.9 Hc		17	689 Kcal 29,4 Prot 36,7 Lip 68.2 Hc		18
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
650 Kcal 22,2 Prot 24,7 Lip 75.8 Hc		21	428 Kcal 19,2 Prot 27,2 Lip 24.1 Hc		22	676 Kcal 26,2 Prot 24,2 Lip 88.6 Hc		23	531 Kcal 34,4 Prot 25,1 Lip 39.4 Hc		24	622 Kcal 28 Prot 12,5 Lip 94.1 Hc		25
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos						
497 Kcal 21,8 Prot 20,3 Lip 55.3 Hc		28	577 Kcal 30,3 Prot 23,4 Lip 64.2 Hc		29	608 Kcal 26,3 Prot 20,1 Lip 77 Hc		30						
Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo s/g Ventresca de merluza a la provenzal 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	543 Kcal 21,2 Prot 21,5 Lip 64.1 Hc		9	549 Kcal 41,1 Prot 20,6 Lip 48 Hc		10	609 Kcal 19,7 Prot 20,8 Lip 82.3 Hc		11			
Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Lentejas estofadas 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 Yogur sabor 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						
650 Kcal 34 Prot 31 Lip 52.5 Hc		14	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		15	509 Kcal 26,9 Prot 19,5 Lip 55.5 Hc		16	486 Kcal 18,7 Prot 12,7 Lip 73.9 Hc		17	689 Kcal 29,4 Prot 36,7 Lip 68.2 Hc		18
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
650 Kcal 22,2 Prot 24,7 Lip 75.8 Hc		21	428 Kcal 19,2 Prot 27,2 Lip 24.1 Hc		22	676 Kcal 26,2 Prot 24,2 Lip 88.6 Hc		23	531 Kcal 34,4 Prot 25,1 Lip 39.4 Hc		24	622 Kcal 28 Prot 12,5 Lip 94.1 Hc		25
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos						
531 Kcal 23,8 Prot 22,1 Lip 56.9 Hc		28	577 Kcal 30,3 Prot 23,4 Lip 64.2 Hc		29	608 Kcal 26,3 Prot 20,1 Lip 77 Hc		30						
Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo s/g Ventresca de merluza a la provenzal 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	548 Kcal 34,1 Prot 21,7 Lip 53.2 Hc		9	549 Kcal 41,1 Prot 20,6 Lip 48 Hc		10	503 Kcal 20,2 Prot 11,5 Lip 75.1 Hc	11				
Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espirales al ajillo s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
650 Kcal 34 Prot 31 Lip 52.5 Hc		14	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		15	509 Kcal 26,9 Prot 19,5 Lip 55.5 Hc		16	604 Kcal 20,4 Prot 21,3 Lip 81.7 Hc		17	586 Kcal 32,4 Prot 24,2 Lip 67.5 Hc	18	
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
655 Kcal 23,2 Prot 26 Lip 71.9 Hc		21	333 Kcal 19,6 Prot 17,4 Lip 21.6 Hc		22	676 Kcal 26,2 Prot 24,2 Lip 88.6 Hc		23	531 Kcal 34,4 Prot 25,1 Lip 39.4 Hc		24	683 Kcal 24,6 Prot 21,7 Lip 92.7 Hc		25
Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos						
571 Kcal 32,8 Prot 19,7 Lip 60 Hc		28	577 Kcal 30,3 Prot 23,4 Lip 64.2 Hc		29	606 Kcal 20 Prot 21,2 Lip 79.5 Hc		30						
Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo s/g Filete de pavo al limón 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	548 Kcal 34,1 Prot 21,7 Lip 53.2 Hc		9	549 Kcal 41,1 Prot 20,6 Lip 48 Hc		10	609 Kcal 19,7 Prot 20,8 Lip 82.3 Hc	11				
Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor 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						
650 Kcal 34 Prot 31 Lip 52.5 Hc		14	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		15	509 Kcal 26,9 Prot 19,5 Lip 55.5 Hc		16	486 Kcal 18,7 Prot 12,7 Lip 73.9 Hc		17	586 Kcal 32,4 Prot 24,2 Lip 67.5 Hc		18
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
650 Kcal 22,2 Prot 24,7 Lip 75.8 Hc		21	333 Kcal 19,6 Prot 17,4 Lip 21.6 Hc		22	676 Kcal 26,2 Prot 24,2 Lip 88.6 Hc		23	531 Kcal 34,4 Prot 25,1 Lip 39.4 Hc		24	622 Kcal 28 Prot 12,5 Lip 94.1 Hc		25
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos						
571 Kcal 32,8 Prot 19,7 Lip 60 Hc		28	577 Kcal 30,3 Prot 23,4 Lip 64.2 Hc		29	608 Kcal 26,3 Prot 20,1 Lip 77 Hc		30						
Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo s/g Ventresca de merluza a la provenzal 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	548 Kcal 34,1 Prot 21,7 Lip 53.2 Hc		9	514 Kcal 39,1 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc		10	609 Kcal 19,7 Prot 20,8 Lip 82.3 Hc		11			
Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha 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						
616 Kcal 32 Prot 29,2 Lip 50.9 Hc		14	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		15	509 Kcal 26,9 Prot 19,5 Lip 55.5 Hc		16	486 Kcal 18,7 Prot 12,7 Lip 73.9 Hc		17	586 Kcal 32,4 Prot 24,2 Lip 67.5 Hc		18
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
650 Kcal 22,2 Prot 24,7 Lip 75.8 Hc		21	333 Kcal 19,6 Prot 17,4 Lip 21.6 Hc		22	676 Kcal 26,2 Prot 24,2 Lip 88.6 Hc		23	531 Kcal 34,4 Prot 25,1 Lip 39.4 Hc		24	622 Kcal 28 Prot 12,5 Lip 94.1 Hc		25
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos						
550 Kcal 35,1 Prot 20,1 Lip 50.1 Hc		28	577 Kcal 30,3 Prot 23,4 Lip 64.2 Hc		29	608 Kcal 26,3 Prot 20,1 Lip 77 Hc		30						
Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo s/g Ventresca de merluza a la provenzal 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	486 Kcal 30,8 Prot 14,9 Lip 55.3 Hc		9	514 Kcal 39,1 Prot 18,8 Lip 46.4 Hc		10	609 Kcal 19,7 Prot 20,8 Lip 82.3 Hc		11			
		Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha 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						
616 Kcal 32 Prot 29,2 Lip 50.9 Hc		14	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc		15	522 Kcal 23,1 Prot 19,4 Lip 62.2 Hc		16	486 Kcal 18,7 Prot 12,7 Lip 73.9 Hc		17	741 Kcal 37,3 Prot 38,4 Lip 68.5 Hc		18
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Filete de pavo al limón Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pollo al ajillo Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
650 Kcal 22,2 Prot 24,7 Lip 75.8 Hc		21	389 Kcal 16,4 Prot 20,4 Lip 31 Hc		22	676 Kcal 26,2 Prot 24,2 Lip 88.6 Hc		23	531 Kcal 34,4 Prot 25,1 Lip 39.4 Hc		24	622 Kcal 28 Prot 12,5 Lip 94.1 Hc		25
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos						
550 Kcal 35,1 Prot 20,1 Lip 50.1 Hc		28	493 Kcal 31,9 Prot 13,1 Lip 63.4 Hc		29	608 Kcal 26,3 Prot 20,1 Lip 77 Hc		30						
Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo s/g Ventresca de merluza a la provenzal 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	543 Kcal 21,2 Prot 21,5 Lip 64.1 Hc		9	515 Kcal 40,4 Prot 19 Lip 44.2 Hc		10	608 Kcal 23,6 Prot 21,5 Lip 75.7 Hc		11			
		Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas 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						
629 Kcal 36,2 Prot 31,5 Lip 42.5 Hc		14	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc		15	509 Kcal 26,9 Prot 19,5 Lip 55.5 Hc		16	486 Kcal 22,6 Prot 13,5 Lip 67.3 Hc		17	689 Kcal 29,4 Prot 36,7 Lip 68.2 Hc		18
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
650 Kcal 22,2 Prot 24,7 Lip 75.8 Hc		21	428 Kcal 19,2 Prot 27,2 Lip 24.1 Hc		22	691 Kcal 30,1 Prot 26,9 Lip 81.7 Hc		23	531 Kcal 35,7 Prot 25,3 Lip 37.2 Hc		24	622 Kcal 28 Prot 12,5 Lip 94.1 Hc		25
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos						
510 Kcal 26,1 Prot 22,6 Lip 46.9 Hc		28	577 Kcal 30,3 Prot 23,4 Lip 64.2 Hc		29	605 Kcal 30,1 Prot 20,8 Lip 70.1 Hc		30						
Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza a la provenzal 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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							
1030 Kcal 32 Prot 42,7 Lip 128.1 Hc		8	397 Kcal 8,7 Prot 18,3 Lip 44.4 Hc		9	586 Kcal 42,3 Prot 24,8 Lip 45.7 Hc		10	608 Kcal 23,6 Prot 21,5 Lip 75.7 Hc	11					
Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria vichy Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espirales al ajillo Filete de gallo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							
650 Kcal 34 Prot 31 Lip 52.5 Hc		14	460 Kcal 26,8 Prot 35,1 Lip 47.7 Hc		15	507 Kcal 24,2 Prot 19,1 Lip 58.3 Hc		16	486 Kcal 22,6 Prot 13,5 Lip 67.3 Hc		17	763 Kcal 21,9 Prot 32,2 Lip 95 Hc		18	
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos							
650 Kcal 22,2 Prot 24,7 Lip 75.8 Hc		21	512 Kcal 21,2 Prot 30,2 Lip 36.2 Hc		22	691 Kcal 30,1 Prot 26,9 Lip 81.7 Hc		23	531 Kcal 35,7 Prot 25,3 Lip 37.2 Hc		24	622 Kcal 28 Prot 12,5 Lip 94.1 Hc		25	
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Pisto de verduras Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan sin alérgenos							
531 Kcal 23,8 Prot 22,1 Lip 56.9 Hc		28	504 Kcal 19,9 Prot 18,6 Lip 63.8 Hc		29	605 Kcal 30,1 Prot 20,8 Lip 70.1 Hc		30							
Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza a la provenzal 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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
1005 Kcal 32,6 Prot 41,7 Lip 123.4 Hc 8	518 Kcal 21,8 Prot 20,5 Lip 59,5 Hc 9	524 Kcal 43 Prot 19,8 Lip 41.2 Hc 10	477 Kcal 24,7 Prot 11,2 Lip 63.9 Hc 11	
	Arroz y tomate Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan	Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
625 Kcal 34,6 Prot 30 Lip 47.8 Hc 14	395 Kcal 22,5 Prot 10,4 Lip 59.1 Hc 15	522 Kcal 29,3 Prot 19,1 Lip 57.2 Hc 16	578 Kcal 24,8 Prot 21 Lip 70.4 Hc 17	664 Kcal 30 Prot 35,7 Lip 63.6 Hc 18
Ensalada de patata Dados de pollo Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
630 Kcal 23,8 Prot 25 Lip 67.3 Hc 21	403 Kcal 19,8 Prot 26,2 Lip 19.4 Hc 22	666 Kcal 30,7 Prot 25,9 Lip 77.1 Hc 23	506 Kcal 36,3 Prot 24,3 Lip 32.6 Hc 24	657 Kcal 25,2 Prot 20,7 Lip 88 Hc 25
Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan
506 Kcal 24,4 Prot 21,1 Lip 52.2 Hc 28	591 Kcal 32,8 Prot 22,9 Lip 65.9 Hc 29	578 Kcal 24,3 Prot 20,9 Lip 68 Hc 30		
Patatas guisadas con verduras Huevos cocidos con salsa de pimientos Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Espaguetis al ajillo Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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
1043 Kcal 33,7 Prot 45,1 Lip 119.1 Hc 8	817 Kcal 33,4 Prot 39,2 Lip 78.8 Hc 9	740 Kcal 50,7 Prot 35,2 Lip 48 Hc 10	777 Kcal 32,1 Prot 35,4 Lip 74.1 Hc 11	
	Pisto de verduras Arroz con tomate Ensalada mixta Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Lentejas estofadas Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Coliflor gratinada Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Guisantes salteados Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
791 Kcal 26,8 Prot 45 Lip 63.8 Hc 14	820 Kcal 38,5 Prot 36,3 Lip 78.1 Hc 15	946 Kcal 40 Prot 36,3 Lip 108.3 Hc 16	679 Kcal 33,6 Prot 28,6 Lip 66 Hc 17	931 Kcal 42,8 Prot 51,1 Lip 78.3 Hc 18
Ensalada de huevo, patata y atún Ensalada mixta Brócoli al queso Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Cocido completo Rollo con patatas Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de verduras Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con verduras Ensalada mixta Parrillada de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Espinacas con bechamel Alubias blancas con chorizo Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan
862 Kcal 33,6 Prot 38,4 Lip 86.8 Hc 21	895 Kcal 42,5 Prot 44,8 Lip 83.2 Hc 22	837 Kcal 35,6 Prot 37,7 Lip 82.3 Hc 23	932 Kcal 44,9 Prot 58,9 Lip 49 Hc 24	866 Kcal 44,9 Prot 28,2 Lip 98.2 Hc 25
Pisto de verduras Ensalada mixta Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Alubias pintas con arroz integral Verduras variadas rehogadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Guisantes con jamón Ensalada mixta Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Gazpacho andaluz Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Arroz tres delicias Judías verdes rehogadas Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan
705 Kcal 22 Prot 28,5 Lip 83.3 Hc 28	843 Kcal 42,6 Prot 38,8 Lip 77.3 Hc 29	855 Kcal 37,6 Prot 37,9 Lip 82.9 Hc 30		
Ensalada mixta Brócoli salteado con pavo Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Ensalada mixta Acelgas rehogadas Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada mixta Espaguetis carbonara Menestra de verduras ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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						
800 Kcal 25,4 Prot 30,1 Lip 105.7 Hc		8	580 Kcal 24,5 Prot 26,9 Lip 62.7 Hc		9	518 Kcal 32,3 Prot 20,3 Lip 49.7 Hc		10	573 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 69.6 Hc		11			
		Arroz con tomate Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Panaché de verduras Yogur sabor Pan		Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan						
627 Kcal 15 Prot 29,5 Lip 73.6 Hc		14	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63.7 Hc		15	676 Kcal 28,9 Prot 20,5 Lip 92.9 Hc		16	536 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 63.6 Hc		17	535 Kcal 22 Prot 25 Lip 61.8 Hc		18
Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Puré de alubias blancas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan						
619 Kcal 25,3 Prot 23,4 Lip 73.4 Hc		21	563 Kcal 31,3 Prot 29,1 Lip 56.7 Hc		22	693 Kcal 29,8 Prot 27,7 Lip 79.9 Hc		23	558 Kcal 37,2 Prot 28,4 Lip 36.7 Hc		24	571 Kcal 33,2 Prot 13,1 Lip 78.8 Hc		25
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Puré de alubias pintas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Zumo de frutas Pan						
561 Kcal 16,3 Prot 18,5 Lip 80.9 Hc		28	634 Kcal 35,8 Prot 26,4 Lip 65.9 Hc		29	531 Kcal 22,6 Prot 16,6 Lip 71.7 Hc		30						
Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Lentejas guisadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate 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.

## Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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)