



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 706 Kcal 28,9 Prot 18,5 Lip 103.3 Hc | 706 Kcal 33,7 Prot 25,9 Lip 83.9 Hc | 607 Kcal 23,2 Prot 27,2 Lip 66.6 Hc | 554 Kcal 25,2 Prot 27,6 Lip 49.3 Hc | 669 Kcal 42,8 Prot 20,3 Lip 77.7 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan | Macarrones con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Crema de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan |
| 630 Kcal 27,7 Prot 26,1 Lip 69.6 Hc | 726 Kcal 33,2 Prot 28,7 Lip 87.2 Hc | 615 Kcal 24,1 Prot 22,9 Lip 76.1 Hc | 564 Kcal 19,7 Prot 16,2 Lip 81.2 Hc | 594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Macarrones con tomate Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Lentejas guisadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral | Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan | Lasaña casera de ternera Crema de puerro Yogur sabor Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51.6 Hc | 596 Kcal 26,2 Prot 30,8 Lip 53.4 Hc | 623 Kcal 20,3 Prot 28,8 Lip 76.9 Hc | 659 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79.1 Hc | 524 Kcal 21,8 Prot 24,8 Lip 51.9 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan | Puré de alubias blancas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Crema de judías verdes Filete de pollo guisado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|--|--|---|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 706 Kcal 28,9 Prot 18,5 Lip 103.3 Hc | 682 Kcal 33,9 Prot 22,9 Lip 84 Hc | 607 Kcal 23,2 Prot 27,2 Lip 66.6 Hc | 554 Kcal 25,2 Prot 27,6 Lip 49.3 Hc | 593 Kcal 42,3 Prot 25 Lip 48.8 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan | Tallarines con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan |
| 606 Kcal 29 Prot 24,2 Lip 66.8 Hc | 726 Kcal 33,2 Prot 28,7 Lip 87.2 Hc | 615 Kcal 24,1 Prot 22,9 Lip 76.1 Hc | 564 Kcal 19,7 Prot 16,2 Lip 81.2 Hc | 594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Lentejas guisadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral | Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan | Lasaña casera de ternera Crema de puerro Yogur sabor Pan | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51.6 Hc | 596 Kcal 26,2 Prot 30,8 Lip 53.4 Hc | 643 Kcal 22,1 Prot 28,2 Lip 142.4 Hc | 659 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79.1 Hc | 639 Kcal 43,3 Prot 29,5 Lip 46.5 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan | Alubias blancas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Judías verdes con patata y zanahoria Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|---|--|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 559 Kcal 26,2 Prot 15,2 Lip 77,9 Hc | 491 Kcal 31,2 Prot 9,8 Lip 68,1 Hc | 527 Kcal 20,7 Prot 22,9 Lip 58,2 Hc | 487 Kcal 29 Prot 23,5 Lip 37,8 Hc | 880 Kcal 38,7 Prot 66,7 Lip 32 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con verduras Lomo a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan | Tallarines con verduras Abadejo al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta del tiempo Pan |
| 528 Kcal 30,3 Prot 16,3 Lip 63,8 Hc | 954 Kcal 31,6 Prot 66,9 Lip 60,2 Hc | 515 Kcal 24,8 Prot 14 Lip 71,6 Hc | 585 Kcal 28,6 Prot 22,6 Lip 65,1 Hc | 519 Kcal 40,2 Prot 13 Lip 59 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral | Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Crema de puerro Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan |
| 441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51,6 Hc | 466 Kcal 28 Prot 21,1 Lip 39,2 Hc | 541 Kcal 33,9 Prot 22,6 Lip 118 Hc | 502 Kcal 20,8 Prot 16,1 Lip 65,7 Hc | 978 Kcal 42,4 Prot 71,4 Lip 39,2 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales al ajillo Filete de merluza plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Tomate asado Fruta del tiempo Pan |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|--|--|---|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 731 Kcal 28,4 Prot 19,5 Lip 107,9 Hc | 711 Kcal 31,4 Prot 24 Lip 91,5 Hc | 632 Kcal 22,6 Prot 28,2 Lip 71,3 Hc | 579 Kcal 24,6 Prot 28,7 Lip 54 Hc | 618 Kcal 41,7 Prot 26,1 Lip 53,5 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos | Tallarines con verduras Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 631 Kcal 28,4 Prot 25,2 Lip 71,4 Hc | 712 Kcal 30,8 Prot 29,2 Lip 85,5 Hc | 640 Kcal 23,5 Prot 23,9 Lip 80,8 Hc | 589 Kcal 19,1 Prot 17,3 Lip 85,9 Hc | 619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69,3 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas guisadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerro Lasaña casera de ternera Yogur sabor Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 466 Kcal 14,8 Prot 19,7 Lip 56,3 Hc | 622 Kcal 25,7 Prot 31,8 Lip 58,1 Hc | 876 Kcal 37,9 Prot 53,6 Lip 127,9 Hc | 684 Kcal 32,9 Prot 23,1 Lip 83,7 Hc | 664 Kcal 42,8 Prot 30,6 Lip 51,2 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Alubias blancas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con patata y zanahoria Trasero de pollo asado Patatas panadera 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.

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|---|---|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 835 Kcal 29,8 Prot 21,2 Lip 128,3 Hc | 690 Kcal 26,9 Prot 21,3 Lip 97,4 Hc | 586 Kcal 18,6 Prot 24,6 Lip 67,2 Hc | 576 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 52,7 Hc | 550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42,3 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos | Espaguetis con verduras s/g Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga 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 | Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 583 Kcal 19,8 Prot 20,2 Lip 80,4 Hc | 725 Kcal 32,9 Prot 32,5 Lip 75,4 Hc | 674 Kcal 21,7 Prot 19,9 Lip 97,4 Hc | 805 Kcal 29,4 Prot 39,2 Lip 73 Hc | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 418 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53 Hc | 485 Kcal 22,2 Prot 21,1 Lip 51,9 Hc | 880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc | 557 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85,8 Hc | 680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52,6 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera 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.

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|---|---|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 804 Kcal 27,4 Prot 19,4 Lip 127.6 Hc | 690 Kcal 26,9 Prot 21,3 Lip 97.4 Hc | 586 Kcal 18,6 Prot 24,6 Lip 67.2 Hc | 576 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 52.7 Hc | 550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42.3 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espaguetis con verduras s/g Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga 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 | Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 583 Kcal 19,8 Prot 20,2 Lip 80.4 Hc | 725 Kcal 32,9 Prot 32,5 Lip 75.4 Hc | 674 Kcal 21,7 Prot 19,9 Lip 97.4 Hc | 773 Kcal 27,1 Prot 37,4 Lip 72.3 Hc | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 418 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53 Hc | 485 Kcal 22,2 Prot 21,1 Lip 51.9 Hc | 880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc | 557 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85.8 Hc | 680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52.6 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|--|---|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 835 Kcal 29,8 Prot 21,2 Lip 128,3 Hc | 690 Kcal 26,9 Prot 21,3 Lip 97,4 Hc | 627 Kcal 30,1 Prot 28,9 Lip 58 Hc | 576 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 52,7 Hc | 550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42,3 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos | Espaguetis con verduras s/g Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga 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 | Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 583 Kcal 19,8 Prot 20,2 Lip 80,4 Hc | 750 Kcal 36 Prot 33,9 Lip 78 Hc | 674 Kcal 21,7 Prot 19,9 Lip 97,4 Hc | 805 Kcal 29,4 Prot 39,2 Lip 73 Hc | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Cinta de lomo con tomate Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 461 Kcal 21,4 Prot 17,7 Lip 50 Hc | 485 Kcal 22,2 Prot 21,1 Lip 51,9 Hc | 880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc | 557 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85,8 Hc | 680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52,6 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera 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.

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|--|--|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 835 Kcal 29,8 Prot 21,2 Lip 128,3 Hc | 589 Kcal 20,6 Prot 17,2 Lip 86,5 Hc | 627 Kcal 30,1 Prot 28,9 Lip 58 Hc | 576 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 52,7 Hc | 550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42,3 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos | Espaguetis con verduras s/g Filete de pavo al limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga 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 | Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 583 Kcal 19,8 Prot 20,2 Lip 80,4 Hc | 750 Kcal 36 Prot 33,9 Lip 78 Hc | 568 Kcal 22,2 Prot 10,6 Lip 90,1 Hc | 805 Kcal 29,4 Prot 39,2 Lip 73 Hc | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Cinta de lomo con tomate Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 461 Kcal 21,4 Prot 17,7 Lip 50 Hc | 485 Kcal 22,2 Prot 21,1 Lip 51,9 Hc | 880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc | 638 Kcal 21,5 Prot 19,8 Lip 91,9 Hc | 680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52,6 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Filete de pavo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera 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.

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|---|---|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 814 Kcal 32 Prot 21,7 Lip 118,4 Hc 11 | 689 Kcal 30,8 Prot 22 Lip 90,7 Hc 12 | 586 Kcal 18,6 Prot 24,6 Lip 67,2 Hc 13 | 576 Kcal 26,1 Prot 29,6 Lip 50,5 Hc 14 | 550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42,3 Hc 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur de soja Pan sin alérgenos | Espaguetis con verduras Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 582 Kcal 23,7 Prot 20,9 Lip 73,8 Hc 18 | 725 Kcal 32,9 Prot 32,5 Lip 75,4 Hc 19 | 674 Kcal 21,7 Prot 19,9 Lip 97,4 Hc 20 | 784 Kcal 31,7 Prot 39,6 Lip 63 Hc 21 | 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc 22 |
| Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 418 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53 Hc 25 | 485 Kcal 23,6 Prot 21,4 Lip 49,7 Hc 26 | 880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc 27 | 571 Kcal 24,5 Prot 16,5 Lip 79 Hc 28 | 680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52,6 Hc 29 |
| Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|--|---|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 814 Kcal 32 Prot 21,7 Lip 118,4 Hc | 690 Kcal 26,9 Prot 21,3 Lip 97,4 Hc | 627 Kcal 30,1 Prot 28,9 Lip 58 Hc | 576 Kcal 24,7 Prot 29,4 Lip 52,7 Hc | 550 Kcal 38,8 Prot 24,8 Lip 42,3 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur de soja Pan sin alérgenos | Espaguetis con verduras s/g Abadejo con salsa de limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga 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 | Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 583 Kcal 19,8 Prot 20,2 Lip 80,4 Hc | 750 Kcal 36 Prot 33,9 Lip 78 Hc | 674 Kcal 21,7 Prot 19,9 Lip 97,4 Hc | 784 Kcal 31,7 Prot 39,6 Lip 63 Hc | 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Cinta de lomo con tomate Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 461 Kcal 21,4 Prot 17,7 Lip 50 Hc | 485 Kcal 22,2 Prot 21,1 Lip 51,9 Hc | 880 Kcal 37,3 Prot 53,8 Lip 66 Hc | 557 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 85,8 Hc | 680 Kcal 44,1 Prot 31 Lip 52,6 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera 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.

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 835 Kcal 29,8 Prot 21,2 Lip 128,3 Hc | 725 Kcal 30,6 Prot 26 Lip 90,6 Hc | 533 Kcal 11,5 Prot 16,9 Lip 69,5 Hc | 576 Kcal 26,1 Prot 29,6 Lip 50,5 Hc | 548 Kcal 36,1 Prot 24,4 Lip 45,1 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan sin alérgenos | Espaguetis con verduras Abadejo con salsa de limón Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 582 Kcal 23,7 Prot 20,9 Lip 73,8 Hc | 651 Kcal 22,5 Prot 27,7 Lip 75 Hc | 674 Kcal 21,7 Prot 19,9 Lip 97,4 Hc | 805 Kcal 29,4 Prot 39,2 Lip 73 Hc | 474 Kcal 29,2 Prot 17 Lip 48,4 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos | Sopa de ave Dados de pollo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 418 Kcal 11,2 Prot 15,9 Lip 53 Hc | 485 Kcal 23,6 Prot 21,4 Lip 49,7 Hc | 776 Kcal 27 Prot 51,7 Lip 46,3 Hc | 571 Kcal 24,5 Prot 16,5 Lip 79 Hc | 637 Kcal 40,6 Prot 30,1 Lip 50 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera 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.

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|---|--|---|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 810 Kcal 30,3 Prot 20,2 Lip 123,7 Hc | 563 Kcal 25 Prot 16,9 Lip 75,2 Hc | 560 Kcal 19,1 Prot 23,6 Lip 62,6 Hc | 551 Kcal 26,6 Prot 28,6 Lip 45,8 Hc | 525 Kcal 39,3 Prot 23,8 Lip 37,7 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan | Espaguetis con verduras Filete de pavo al limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan |
| 557 Kcal 24,2 Prot 19,9 Lip 69,1 Hc | 738 Kcal 35,4 Prot 32,1 Lip 77,1 Hc | 543 Kcal 22,7 Prot 9,6 Lip 85,5 Hc | 780 Kcal 30 Prot 38,1 Lip 68,3 Hc | 397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral | Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Crema de puerros Filetes rusos de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 393 Kcal 11,8 Prot 14,9 Lip 48,3 Hc | 460 Kcal 24,1 Prot 20,4 Lip 45,1 Hc | 855 Kcal 37,9 Prot 52,8 Lip 61,4 Hc | 628 Kcal 26 Prot 21,5 Lip 80,4 Hc | 654 Kcal 44,7 Prot 30 Lip 47,9 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan | Judías blancas con verduras frescas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate Filete de pavo al limón Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 |
|---|--|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 771 Kcal 29,6 Prot 19,3 Lip 117.8 Hc | 491 Kcal 31,2 Prot 9,8 Lip 68.1 Hc | 527 Kcal 20,7 Prot 22,9 Lip 58.2 Hc | 487 Kcal 29 Prot 23,5 Lip 37.8 Hc | 880 Kcal 38,7 Prot 66,7 Lip 32 Hc |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Arroz con tomate Lomo a la plancha Verduras y patata Fruta del tiempo Pan | Tallarines con verduras Abadejo al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Menestra de verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta del tiempo Pan |
| 528 Kcal 30,3 Prot 16,3 Lip 63.8 Hc | 954 Kcal 31,6 Prot 66,9 Lip 60.2 Hc | 515 Kcal 24,8 Prot 14 Lip 71.6 Hc | 585 Kcal 28,6 Prot 22,6 Lip 65.1 Hc | 519 Kcal 40,2 Prot 13 Lip 59 Hc |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral | Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Crema de puerro Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan |
| 441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51.6 Hc | 466 Kcal 28 Prot 21,1 Lip 39.2 Hc | 541 Kcal 33,9 Prot 22,6 Lip 118 Hc | 557 Kcal 21,2 Prot 19,8 Lip 71 Hc | 985 Kcal 43,4 Prot 71,6 Lip 39,6 Hc |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan | Alubias blancas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate Filete de merluza plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado Tomate asado Fruta del tiempo Pan |

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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 | | | | | |
|---|--------|---|--------|---|----|---|----|--|----|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 928 Kcal 39,8 Prot 31,3 Lip 113.5 Hc | 11 | 826 Kcal 39,6 Prot 32,9 Lip 86.4 Hc | 12 | 849 Kcal 31,5 Prot 42,2 Lip 80 Hc | 13 | 757 Kcal 31,8 Prot 42,8 Lip 53.8 Hc | 14 | 939 Kcal 54 Prot 36,1 Lip 93.1 Hc | 15 |
| Arroz con tomate Ensalada mixta Espinacas rehogadas Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Yogur sabor Pan | | Acelgas con jamón Ensalada mixta Tallarines con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | | Garbanzos guisados Ensalada mixta Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | | Guisantes salteados Ensalada mixta Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | | Crema de verduras Ensalada mixta Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan | |
| 844 Kcal 37,8 Prot 36,5 Lip 82.9 Hc | 18 | 870 Kcal 39 Prot 38,7 Lip 89.6 Hc | 19 | 943 Kcal 38 Prot 44,8 Lip 88.4 Hc | 20 | 708 Kcal 25,4 Prot 26,2 Lip 83.7 Hc | 21 | 822 Kcal 38,2 Prot 36,3 Lip 79 Hc | 22 |
| Espaguetis a la marinera Ensalada mixta Verduras variadas rehogadas Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan | | Lentejas guisadas Brócoli salteado con pavo Ensalada mixta Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral | | Espinacas con bechamel Ensalada mixta Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan | | Lasaña casera de ternera Judías verdes con jamon Crema de puerro Ensalada mixta Yogur sabor Pan | | Repollo con patatas Sopa de cocido Ensalada mixta Cocido completo Fruta del tiempo Pan | |
| 712 Kcal 26,5 Prot 34,5 Lip 67 Hc | 25 | 813 Kcal 35,6 Prot 43,1 Lip 65 Hc | 26 | 926 Kcal 33,5 Prot 44,1 Lip 160.7 Hc | 27 | 803 Kcal 39,2 Prot 32,1 Lip 81.5 Hc | 28 | 985 Kcal 55 Prot 40,6 Lip 90.7 Hc | 29 |
| Menestra de verduras Patatas con pescado Ensalada mixta Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | | Sopa de puchero Ensalada mixta Coliflor rehogada Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan | | Alubias blancas estofadas Acelgas con patatas Ensalada mixta Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | | Guisantes con jamón Espirales con tomate y chorizo Ensalada mixta Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | | Judías verdes con patata y zanahoria Ensalada mixta Crema de verduras Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan | |

Nútrete bien, siéntete bien.

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.

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

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.
www.alcesa.es

¿Y para cenar?

Si has comido:

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

La cena es:

- Verduras 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.