



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	564 Kcal 26,3 Prot 25,6 Lip 126.7 Hc 1	577 Kcal 26,3 Prot 21,7 Lip 68.4 Hc 2	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc 3	707 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 75.7 Hc 4
	Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
		610 Kcal 34,4 Prot 29,2 Lip 55.9 Hc 9	574 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 65.9 Hc 10	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 11
		Lentejas con chorizo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
402 Kcal 7,6 Prot 7,3 Lip 75.3 Hc 14	639 Kcal 24,3 Prot 30,6 Lip 75.5 Hc 15	561 Kcal 27,1 Prot 15,1 Lip 77.1 Hc 16	664 Kcal 29,4 Prot 27,5 Lip 70.8 Hc 17	527 Kcal 29 Prot 30,8 Lip 31.4 Hc 18
Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis carbonara Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Pan
4772 Kcal 33,6 Prot 33,9 Lip 1094.8 Hc 21	605 Kcal 32,8 Prot 22,8 Lip 69.6 Hc 22			
Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Reduce el consumo de azúcar.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>559 Kcal 22,8 Prot 24,3 Lip 129.2 Hc 1 645 Kcal 26,5 Prot 20,5 Lip 88 Hc 2 494 Kcal 39,7 Prot 19,1 Lip 38.8 Hc 3 620 Kcal 30 Prot 25,1 Lip 67.3 Hc 4</div>				
	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
<div>580 Kcal 30,5 Prot 27,7 Lip 55.5 Hc 9 553 Kcal 28,1 Prot 18,8 Lip 66.9 Hc 10 559 Kcal 35,8 Prot 36,6 Lip 59.4 Hc 11</div>				
		Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan
<div>374 Kcal 7 Prot 7,2 Lip 69.4 Hc 14 563 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 66.5 Hc 15 510 Kcal 27,8 Prot 12,6 Lip 69.4 Hc 16 479 Kcal 29,8 Prot 11,9 Lip 62.4 Hc 17 398 Kcal 30 Prot 9,7 Lip 45.6 Hc 18</div>				
Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Lomo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
<div>1016 Kcal 29,8 Prot 69,9 Lip 67,3 Hc 21 634 Kcal 43,1 Prot 26,1 Lip 59,3 Hc 22</div>				
Macarrones con tomate Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Filete de pollo al ajillo Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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
	540 Kcal 21,7 Prot 25,1 Lip 63.4 Hc 1	577 Kcal 26,3 Prot 21,7 Lip 68.4 Hc 2	563 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 38.3 Hc 3	707 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 75.7 Hc 4
	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
		610 Kcal 34,4 Prot 29,2 Lip 55.9 Hc 9	574 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 65.9 Hc 10	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc 11
		Lentejas con chorizo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
402 Kcal 7,6 Prot 7,3 Lip 75.3 Hc 14	545 Kcal 21,9 Prot 27,2 Lip 65.1 Hc 15	561 Kcal 27,1 Prot 15,1 Lip 77.1 Hc 16	610 Kcal 25,6 Prot 22 Lip 75 Hc 17	527 Kcal 29 Prot 30,8 Lip 31.4 Hc 18
Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Pan
4724 Kcal 29 Prot 39,6 Lip 1074.5 Hc 21	605 Kcal 32,8 Prot 22,8 Lip 69.6 Hc 22			
Macarrones con tomate Nuggets de pollo Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Reduce el consumo de azúcar.

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
	522 Kcal 22,9 Prot 22,9 Lip 123.3 Hc 1	539 Kcal 24,8 Prot 18 Lip 68.3 Hc 2	494 Kcal 39,7 Prot 19,1 Lip 38.8 Hc 3	576 Kcal 29,3 Prot 23,4 Lip 61.1 Hc 4
	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga 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	Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
		580 Kcal 30,5 Prot 27,7 Lip 55.5 Hc 9	574 Kcal 28,1 Prot 21,8 Lip 65.9 Hc 10	559 Kcal 35,8 Prot 36,6 Lip 59.4 Hc 11
		Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan
520 Kcal 24,8 Prot 14 Lip 72.9 Hc 14	563 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 66.5 Hc 15	510 Kcal 27,8 Prot 12,6 Lip 69.4 Hc 16	479 Kcal 29,8 Prot 11,9 Lip 62.4 Hc 17	398 Kcal 30 Prot 9,7 Lip 45.6 Hc 18
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Lomo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
973 Kcal 29,1 Prot 68,2 Lip 61.2 Hc 21	619 Kcal 42,5 Prot 25,8 Lip 56.6 Hc 22			
Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Filete de pollo al ajillo zanahoria asada 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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						
589 Kcal 25,8 Prot 26,6 Lip 131.3 Hc		1	602 Kcal 25,7 Prot 22,7 Lip 73.1 Hc		2	588 Kcal 36,2 Prot 29,5 Lip 42.9 Hc		3	732 Kcal 28,1 Prot 32,9 Lip 80.3 Hc		4			
Alubias blancas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz tres delicias Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
				635 Kcal 33,9 Prot 30,3 Lip 60.6 Hc		9	599 Kcal 27,6 Prot 22,8 Lip 70.6 Hc		10	622 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 70 Hc		11		
				Lentejas con chorizo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
427 Kcal 7,1 Prot 8,3 Lip 79.9 Hc		14	664 Kcal 23,7 Prot 31,6 Lip 80.1 Hc		15	586 Kcal 26,5 Prot 16,1 Lip 81.8 Hc		16	633 Kcal 25 Prot 22,9 Lip 79.4 Hc		17	552 Kcal 28,4 Prot 31,8 Lip 36.1 Hc		18
Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de puchero Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Pan sin alérgenos						
4797 Kcal 33 Prot 35 Lip 1099.5 Hc		21	591 Kcal 30,3 Prot 23,2 Lip 67.9 Hc		22									
Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Yogur sabor Bolsa sorpresa Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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			
695 Kcal 29,1 Prot 36,8 Lip 69.9 Hc		1	772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112.4 Hc		2	536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc		3	701 Kcal 24,9 Prot 28,3 Lip 84.2 Hc	4	
Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas 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		Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
				664 Kcal 33,4 Prot 33,4 Lip 57.5 Hc		9	524 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 76.2 Hc		10	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	11
				Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89.3 Hc	14	318 Kcal 6,3 Prot 15,4 Lip 33.9 Hc	15	608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc	16	559 Kcal 25,9 Prot 13,8 Lip 79.3 Hc	17	334 Kcal 24,4 Prot 5,8 Lip 45.2 Hc	18		
Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
4389 Kcal 11,2 Prot 15,7 Lip 1064.4 Hc	21	582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65.8 Hc	22								
Macarrones con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>695 Kcal 29,1 Prot 36,8 Lip 69.9 Hc 1 772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112.4 Hc 2 536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc 3 701 Kcal 24,9 Prot 28,3 Lip 84.2 Hc 4</div>				
	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>664 Kcal 33,4 Prot 33,4 Lip 57.5 Hc 9 524 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 76.2 Hc 10 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 11</div>				
		Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div>481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89.3 Hc 14 318 Kcal 6,3 Prot 15,4 Lip 33.9 Hc 15 608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc 16 559 Kcal 25,9 Prot 13,8 Lip 79.3 Hc 17 348 Kcal 26,2 Prot 10,8 Lip 35.5 Hc 18</div>				
Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Quesito Pan sin alérgenos
<div>4418 Kcal 13,5 Prot 17,5 Lip 1064.4 Hc 21 582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65.8 Hc 22</div>				
Macarrones con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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						
647 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 78.5 Hc		1	772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112.4 Hc		2	536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc		3	701 Kcal 24,9 Prot 28,3 Lip 84.2 Hc		4			
Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
				591 Kcal 28,9 Prot 27,1 Lip 57.9 Hc		9	524 Kcal 20,5 Prot 14,6 Lip 76.8 Hc		10	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc		11		
				Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
672 Kcal 24,1 Prot 21,5 Lip 90.9 Hc		14	382 Kcal 21,1 Prot 21,2 Lip 23.3 Hc		15	608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc		16	535 Kcal 20,2 Prot 13 Lip 79.8 Hc		17	339 Kcal 24,1 Prot 5,8 Lip 46.8 Hc		18
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
4418 Kcal 13,5 Prot 17,5 Lip 1064.4 Hc		21	582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65.8 Hc		22									
Macarrones con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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			
647 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 78.5 Hc		1	772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112.4 Hc		2	536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc		3	701 Kcal 24,9 Prot 28,3 Lip 84.2 Hc	4	
Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas 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		Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
				591 Kcal 28,9 Prot 27,1 Lip 57.9 Hc		9	524 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 76.2 Hc		10	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	11
				Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89.3 Hc	14	382 Kcal 21,1 Prot 21,2 Lip 23.3 Hc	15	608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc	16	559 Kcal 25,9 Prot 13,8 Lip 79.3 Hc	17	339 Kcal 24,1 Prot 5,8 Lip 46.8 Hc	18		
Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
4418 Kcal 13,5 Prot 17,5 Lip 1064.4 Hc	21	582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65.8 Hc	22								
Macarrones con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div> <div>647 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 78.5 Hc</div> <div>1</div> <div>772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112,4 Hc</div> <div>2</div> <div>536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc</div> <div>3</div> <div>701 Kcal 24,9 Prot 28,3 Lip 84,2 Hc</div> <div>4</div> </div>				
	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas 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	Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div> <div>591 Kcal 28,9 Prot 27,1 Lip 57,9 Hc</div> <div>9</div> <div>524 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 76,2 Hc</div> <div>10</div> <div>425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc</div> <div>11</div> </div>				
		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
<div> <div>481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89,3 Hc</div> <div>14</div> <div>382 Kcal 21,1 Prot 21,2 Lip 23,3 Hc</div> <div>15</div> <div>608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76,2 Hc</div> <div>16</div> <div>559 Kcal 25,9 Prot 13,8 Lip 79,3 Hc</div> <div>17</div> <div>347 Kcal 28,7 Prot 8 Lip 36,8 Hc</div> <div>18</div> </div>				
Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos
<div> <div>4389 Kcal 11,2 Prot 15,7 Lip 1064,4 Hc</div> <div>21</div> <div>582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65,8 Hc</div> <div>22</div> </div>				
Macarrones con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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						
639 Kcal 31,1 Prot 27,1 Lip 74.7 Hc		1	834 Kcal 24,5 Prot 25,5 Lip 121 Hc		2	536 Kcal 34 Prot 25,1 Lip 41 Hc		3	637 Kcal 24,6 Prot 23,1 Lip 83.4 Hc		4			
Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz con tomate Caella a la andaluza Ensalada de lechuga Zumo de frutas 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		Macarrones con tomate s/g Albóndigas de ternera en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
				641 Kcal 36,8 Prot 25,6 Lip 64.9 Hc		9	524 Kcal 19 Prot 15,9 Lip 76.2 Hc		10	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc		11		
				Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras s/g Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89.3 Hc		14	382 Kcal 21,1 Prot 21,2 Lip 23.3 Hc		15	608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc		16	516 Kcal 25,2 Prot 12,2 Lip 73.3 Hc		17	339 Kcal 24,1 Prot 5,8 Lip 46.8 Hc		18
Arroz con verduras Tosta de jamón york y queso vegano al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis al ajillo s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
4389 Kcal 11,2 Prot 15,7 Lip 1064.4 Hc		21	716 Kcal 37,9 Prot 35 Lip 63.9 Hc		22									
Macarrones con tomate s/g Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pollo al ajillo Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos												

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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						
695 Kcal 29,1 Prot 36,8 Lip 69.9 Hc		1	772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112.4 Hc		2	537 Kcal 35,4 Prot 25,4 Lip 38.8 Hc		3	701 Kcal 28,8 Prot 29 Lip 77.6 Hc		4			
Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
				664 Kcal 33,4 Prot 33,4 Lip 57.5 Hc		9	524 Kcal 22,9 Prot 16,6 Lip 69.6 Hc		10	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc		11		
				Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89.3 Hc		14	318 Kcal 6,3 Prot 15,4 Lip 33.9 Hc		15	608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc		16	558 Kcal 29,8 Prot 14,5 Lip 72.7 Hc		17	347 Kcal 30,1 Prot 8,3 Lip 34.6 Hc		18
Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos						
4388 Kcal 15,1 Prot 16,5 Lip 1057.8 Hc		21	582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65.8 Hc		22									
Macarrones con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos												

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

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						
552 Kcal 17,9 Prot 32,8 Lip 45.6 Hc		1	772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112.4 Hc		2	537 Kcal 35,4 Prot 25,4 Lip 38.8 Hc		3	701 Kcal 28,8 Prot 29 Lip 77.6 Hc		4			
Verduras variadas rehogadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
				886 Kcal 27,3 Prot 33 Lip 116 Hc		9	524 Kcal 22,9 Prot 16,6 Lip 69.6 Hc		10	465 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 49.3 Hc		11		
				Arroz con tomate Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
481 Kcal 7,4 Prot 8,3 Lip 89.3 Hc		14	412 Kcal 8,9 Prot 17,8 Lip 48.7 Hc		15	608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc		16	558 Kcal 29,8 Prot 14,5 Lip 72.7 Hc		17	360 Kcal 27 Prot 13 Lip 32.3 Hc		18
Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Filete de pollo al limón Zanahoria asada Quesito Pan sin alérgenos						
4417 Kcal 17,4 Prot 18,2 Lip 1057.8 Hc		21	662 Kcal 21,7 Prot 19 Lip 99.8 Hc		22									
Macarrones con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos 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.

Reduce el consumo de azúcar.

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						
695 Kcal 29,1 Prot 36,8 Lip 69.9 Hc		1	772 Kcal 27,7 Prot 21,4 Lip 112.4 Hc		2	537 Kcal 35,4 Prot 25,4 Lip 38.8 Hc		3	701 Kcal 28,8 Prot 29 Lip 77.6 Hc		4			
Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
				664 Kcal 33,4 Prot 33,4 Lip 57.5 Hc		9	523 Kcal 24,4 Prot 15,3 Lip 70.1 Hc		10	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc		11		
				Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
672 Kcal 24,1 Prot 21,5 Lip 90.9 Hc		14	318 Kcal 6,3 Prot 15,4 Lip 33.9 Hc		15	608 Kcal 27,8 Prot 16,2 Lip 76.2 Hc		16	534 Kcal 24,1 Prot 13,7 Lip 73.2 Hc		17	348 Kcal 27,6 Prot 11 Lip 33.3 Hc		18
Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de espárragos Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Filete de pollo al limón Panaché de verduras rehogadas Quesito Pan sin alérgenos						
4417 Kcal 17,4 Prot 18,2 Lip 1057.8 Hc		21	582 Kcal 30 Prot 23,4 Lip 65.8 Hc		22									
Macarrones con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Patatas chips Bolsa sorpresa Yogur sabor Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos												

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
<hr/>									
835 Kcal 37,5 Prot 41,4 Lip 142 Hc	1	720 Kcal 32 Prot 31,7 Lip 70,9 Hc	2	772 Kcal 43,6 Prot 40,8 Lip 49,7 Hc	3	911 Kcal 35,3 Prot 47 Lip 80,2 Hc	4		
<hr/>									
Alubias blancas estofadas Ensalada mixta Menestra de verduras Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Ensalada mixta Arroz tres delicias Brócoli al queso Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Zumo de frutas Pan		Ensalada mixta Acelgas rehogadas Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Guisantes salteados Ensalada mixta Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan			
<hr/>									
826 Kcal 43,8 Prot 41,6 Lip 67,5 Hc		9	795 Kcal 39 Prot 34,6 Lip 76,2 Hc	10	825 Kcal 38,2 Prot 36,4 Lip 79,7 Hc		11		
<hr/>									
		Lentejas con chorizo Ensalada mixta Coliflor rehogada con patata Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Macarrones con verduras Espinacas rehogadas Ensalada mixta Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Ensalada mixta Repollo con patatas Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan			
<hr/>									
546 Kcal 13,3 Prot 17,3 Lip 77,7 Hc	14	910 Kcal 35,4 Prot 46,3 Lip 90,9 Hc	15	796 Kcal 36,9 Prot 27,9 Lip 90,1 Hc	16	948 Kcal 40,8 Prot 43,3 Lip 89,1 Hc	17	804 Kcal 40,6 Prot 44 Lip 51,1 Hc	18
<hr/>									
Guisantes con jamón Ensalada mixta Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Menestra de verduras Ensalada mixta Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan		Ensalada mixta Crema de espárragos Brócoli rehogado Cinta de lomo asada Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Acelgas con patatas Ensalada mixta Espaguetis carbonara Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Judías verdes con patata y zanahoria Ensalada mixta Filete de pollo al limón Panaché de verduras Quesito Pan	
<hr/>									
1577 Kcal 52,3 Prot 101,6 Lip 110,1 Hc	21	892 Kcal 45,6 Prot 39,6 Lip 85,2 Hc	22						
<hr/>									
Ensalada mixta Lombarda con pasas y piñones Carrillera de ternera braseada Patatas panadera Dulces de navidad Fruta natural Pan		Lentejas estofadas Espinacas rehogadas Ensalada mixta Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral							
<hr/>									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Reduce el consumo de azúcar.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

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

¿Y para cenar?

Si has comido:

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

La cena es:

- Verduras 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.

