



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	526 Kcal 24,6 Prot 26,2 Lip 46.4 Hc 6	692 Kcal 16,3 Prot 31,5 Lip 85,7 Hc 7	594 Kcal 24,5 Prot 25 Lip 66.5 Hc 8	368 Kcal 13,1 Prot 12,8 Lip 50 Hc 9
	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan
642 Kcal 28,3 Prot 27,6 Lip 69,2 Hc 12	721 Kcal 29,7 Prot 17,1 Lip 109,1 Hc 13	552 Kcal 29,4 Prot 20,1 Lip 66,7 Hc 14	630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59,8 Hc 15	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 16
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
499 Kcal 23,2 Prot 21,3 Lip 53 Hc 19	566 Kcal 28,9 Prot 30 Lip 44,1 Hc 20	441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64,2 Hc 21	699 Kcal 31,1 Prot 26,4 Lip 80,9 Hc 22	483 Kcal 23,7 Prot 22,3 Lip 43,9 Hc 23
Patatas con verdura Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
659 Kcal 27,2 Prot 35,1 Lip 62,4 Hc 26	609 Kcal 33,3 Prot 16,8 Lip 78,5 Hc 27	623 Kcal 32,9 Prot 14,1 Lip 87,8 Hc 28	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 29	553 Kcal 26,9 Prot 27,2 Lip 48,7 Hc 30
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Nachos con queso y carne picada 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					
459 Kcal 28,5 Prot 22,1 Lip 34.9 Hc	6	665 Kcal 32,1 Prot 30,7 Lip 64.8 Hc	7	487 Kcal 21,9 Prot 17,8 Lip 58.2 Hc	8	337 Kcal 10,8 Prot 11,1 Lip 49.4 Hc	9		
	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan					
565 Kcal 29,7 Prot 19,7 Lip 66.2 Hc	12	653 Kcal 21,2 Prot 20,2 Lip 92.6 Hc	13	524 Kcal 30 Prot 21,5 Lip 55.5 Hc	14	582 Kcal 33,4 Prot 22,9 Lip 60.2 Hc	15	555 Kcal 35,7 Prot 36,6 Lip 58.5 Hc	16
Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan					
491 Kcal 24,3 Prot 22,1 Lip 48.3 Hc	19	481 Kcal 28,8 Prot 21,2 Lip 41.8 Hc	20	441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64.2 Hc	21	538 Kcal 31,8 Prot 12,5 Lip 73.1 Hc	22	393 Kcal 28,9 Prot 11,9 Lip 39.1 Hc	23
Patatas con verdura Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan					
539 Kcal 23,5 Prot 25,9 Lip 55.7 Hc	26	519 Kcal 36,7 Prot 9 Lip 70.1 Hc	27	508 Kcal 25,6 Prot 10 Lip 77.6 Hc	28	556 Kcal 45,3 Prot 14,4 Lip 58 Hc	29	859 Kcal 24,7 Prot 69,4 Lip 33.5 Hc	30
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Hamburguesa a la plancha Tomate asado 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
	526 Kcal 24,6 Prot 26,2 Lip 46.4 Hc 6	692 Kcal 16,3 Prot 31,5 Lip 85.7 Hc 7	594 Kcal 24,5 Prot 25 Lip 66.5 Hc 8	368 Kcal 13,1 Prot 12,8 Lip 50 Hc 9
	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan
642 Kcal 28,3 Prot 27,6 Lip 69.2 Hc 12	721 Kcal 29,7 Prot 17,1 Lip 109.1 Hc 13	355 Kcal 18,3 Prot 6,9 Lip 57.2 Hc 14	630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59.8 Hc 15	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc 16
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
499 Kcal 23,2 Prot 21,3 Lip 53 Hc 19	566 Kcal 28,9 Prot 30 Lip 44.1 Hc 20	441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64.2 Hc 21	699 Kcal 31,1 Prot 26,4 Lip 80.9 Hc 22	385 Kcal 26,8 Prot 12,6 Lip 39.2 Hc 23
Patatas con verdura Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Filete de pollo a la manzana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
659 Kcal 27,2 Prot 35,1 Lip 62.4 Hc 26	609 Kcal 33,3 Prot 16,8 Lip 78.5 Hc 27	623 Kcal 32,9 Prot 14,1 Lip 87.8 Hc 28	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc 29	477 Kcal 18,2 Prot 23,3 Lip 46.7 Hc 30
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Mini burger meat de ternera en salsa Patatas dado 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					
459 Kcal 28,5 Prot 22,1 Lip 34.9 Hc	6	665 Kcal 32,1 Prot 30,7 Lip 64.8 Hc	7	487 Kcal 21,9 Prot 17,8 Lip 58.2 Hc	8	484 Kcal 28,6 Prot 17,9 Lip 52.9 Hc	9		
	Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan					
565 Kcal 29,7 Prot 19,7 Lip 66.2 Hc	12	546 Kcal 19,7 Prot 17,9 Lip 72.6 Hc	13	524 Kcal 30 Prot 21,5 Lip 55.5 Hc	14	582 Kcal 33,4 Prot 22,9 Lip 60.2 Hc	15	555 Kcal 35,7 Prot 36,6 Lip 58.5 Hc	16
Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan					
491 Kcal 24,3 Prot 22,1 Lip 48.3 Hc	19	481 Kcal 28,8 Prot 21,2 Lip 41.8 Hc	20	441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64.2 Hc	21	479 Kcal 31,1 Prot 8,8 Lip 67.3 Hc	22	393 Kcal 28,9 Prot 11,9 Lip 39.1 Hc	23
Patatas con verdura Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan					
539 Kcal 23,5 Prot 25,9 Lip 55.7 Hc	26	496 Kcal 36,1 Prot 9 Lip 65.7 Hc	27	508 Kcal 25,6 Prot 10 Lip 77.6 Hc	28	556 Kcal 45,3 Prot 14,4 Lip 58 Hc	29	859 Kcal 24,7 Prot 69,4 Lip 33.5 Hc	30
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Hamburguesa a la plancha Tomate asado 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
551 Kcal 24 Prot 27,2 Lip 51.1 Hc 6	690 Kcal 31,5 Prot 31,7 Lip 69.4 Hc 7	619 Kcal 23,9 Prot 26,1 Lip 71.2 Hc 8	393 Kcal 12,5 Prot 13,8 Lip 54.6 Hc 9	
	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos guisados Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
668 Kcal 27,8 Prot 28,6 Lip 73.9 Hc 12	747 Kcal 29,2 Prot 18,1 Lip 113.7 Hc 13	538 Kcal 26,9 Prot 20,6 Lip 65 Hc 14	695 Kcal 30,7 Prot 33,5 Lip 65.4 Hc 15	621 Kcal 28,7 Prot 24,9 Lip 69.4 Hc 16
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
524 Kcal 22,6 Prot 22,3 Lip 57.7 Hc 19	591 Kcal 28,4 Prot 31 Lip 48.8 Hc 20	466 Kcal 22,8 Prot 17,2 Lip 68.8 Hc 21	724 Kcal 30,6 Prot 27,5 Lip 85.5 Hc 22	508 Kcal 23,1 Prot 23,4 Lip 48.5 Hc 23
Patatas con verdura Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petidino Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
685 Kcal 26,6 Prot 36,1 Lip 67.1 Hc 26	634 Kcal 32,7 Prot 17,8 Lip 83.2 Hc 27	609 Kcal 30,4 Prot 14,5 Lip 86.2 Hc 28	621 Kcal 28,7 Prot 24,9 Lip 69.4 Hc 29	578 Kcal 26,3 Prot 28,3 Lip 53.3 Hc 30
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahoria y avena Nachos con queso y carne picada 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
	577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6	660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7	562 Kcal 20 Prot 22,6 Lip 67.6 Hc 8	324 Kcal 10 Prot 9 Lip 50.2 Hc 9
	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12	982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13	1094 Kcal 35,8 Prot 70,9 Lip 79.3 Hc 14	608 Kcal 25,6 Prot 35,1 Lip 42.2 Hc 15	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16
Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 21,5 Prot 17,8 Lip 55.8 Hc 19	467 Kcal 22,4 Prot 20,2 Lip 49.1 Hc 20	451 Kcal 18,1 Prot 17 Lip 61.7 Hc 21	545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22	614 Kcal 44,2 Prot 18,6 Lip 61 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
562 Kcal 20,9 Prot 23,4 Lip 65.3 Hc 26	655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27	583 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 97.3 Hc 28	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69.5 Hc 30
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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.

**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
	577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6	660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7	562 Kcal 20 Prot 22,6 Lip 67.6 Hc 8	355 Kcal 12,4 Prot 10,8 Lip 50.8 Hc 9
	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12	982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13	1094 Kcal 35,8 Prot 70,9 Lip 79.3 Hc 14	638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42.7 Hc 15	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16
Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 21,5 Prot 17,8 Lip 55.8 Hc 19	468 Kcal 24,9 Prot 21,4 Lip 43.8 Hc 20	451 Kcal 18,1 Prot 17 Lip 61.7 Hc 21	545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22	614 Kcal 44,2 Prot 18,6 Lip 61 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Danonino Petiúrdino Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
562 Kcal 20,9 Prot 23,4 Lip 65.3 Hc 26	655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27	614 Kcal 24,7 Prot 12,1 Lip 97.9 Hc 28	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69.5 Hc 30
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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
	577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6	660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7	623 Kcal 29,7 Prot 25,9 Lip 66.1 Hc 8	510 Kcal 28,6 Prot 20,8 Lip 50.8 Hc 9
	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12	735 Kcal 27,2 Prot 14,8 Lip 119.3 Hc 13	620 Kcal 33,2 Prot 27,7 Lip 62.5 Hc 14	638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42.7 Hc 15	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16
Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 21,5 Prot 17,8 Lip 55.8 Hc 19	468 Kcal 24,9 Prot 21,4 Lip 43.8 Hc 20	431 Kcal 26,8 Prot 11 Lip 60.8 Hc 21	584 Kcal 22,9 Prot 17,7 Lip 82.6 Hc 22	614 Kcal 44,2 Prot 18,6 Lip 61 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Danonino Petiúrdino Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de cerdo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
893 Kcal 38,3 Prot 55,5 Lip 59.7 Hc 26	655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27	662 Kcal 23,9 Prot 18,6 Lip 97.4 Hc 28	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69.5 Hc 30
Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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.

**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
	577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6	660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7	623 Kcal 29,7 Prot 25,9 Lip 66.1 Hc 8	355 Kcal 12,4 Prot 10,8 Lip 50.8 Hc 9
	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12	982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13	620 Kcal 33,2 Prot 27,7 Lip 62.5 Hc 14	638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42.7 Hc 15	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16
Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 21,5 Prot 17,8 Lip 55.8 Hc 19	468 Kcal 24,9 Prot 21,4 Lip 43.8 Hc 20	431 Kcal 26,8 Prot 11 Lip 60.8 Hc 21	545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22	614 Kcal 44,2 Prot 18,6 Lip 61 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Danonino Petiúrdino Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
893 Kcal 38,3 Prot 55,5 Lip 59.7 Hc 26	655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27	614 Kcal 24,7 Prot 12,1 Lip 97.9 Hc 28	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69.5 Hc 30
Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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
	577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6	660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7	623 Kcal 29,7 Prot 25,9 Lip 66.1 Hc 8	334 Kcal 14,6 Prot 11,2 Lip 40.8 Hc 9
	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos
605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12	982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13	620 Kcal 33,2 Prot 27,7 Lip 62.5 Hc 14	617 Kcal 30,2 Prot 37,3 Lip 32.7 Hc 15	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16
Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de cerdo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 21,5 Prot 17,8 Lip 55.8 Hc 19	476 Kcal 27 Prot 22,4 Lip 39.7 Hc 20	431 Kcal 26,8 Prot 11 Lip 60.8 Hc 21	545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22	614 Kcal 44,2 Prot 18,6 Lip 61 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
893 Kcal 38,3 Prot 55,5 Lip 59.7 Hc 26	655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27	593 Kcal 26,9 Prot 12,6 Lip 87.9 Hc 28	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69.5 Hc 30
Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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
	577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6	550 Kcal 30,3 Prot 14,2 Lip 71.6 Hc 7	623 Kcal 29,7 Prot 25,9 Lip 66.1 Hc 8	334 Kcal 14,6 Prot 11,2 Lip 40.8 Hc 9
	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos
557 Kcal 26,6 Prot 12,7 Lip 79.9 Hc 12	982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13	557 Kcal 31,6 Prot 20 Lip 64.6 Hc 14	617 Kcal 30,2 Prot 37,3 Lip 32.7 Hc 15	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16
Espaguetis con verduras s/g Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
536 Kcal 26,2 Prot 18,9 Lip 60.5 Hc 19	476 Kcal 27 Prot 22,4 Lip 39.7 Hc 20	431 Kcal 26,8 Prot 11 Lip 60.8 Hc 21	545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22	614 Kcal 44,2 Prot 18,6 Lip 61 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
505 Kcal 30,5 Prot 16,8 Lip 56.5 Hc 26	655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27	593 Kcal 26,9 Prot 12,6 Lip 87.9 Hc 28	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69.5 Hc 30
Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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.

**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
	577 Kcal 26,1 Prot 29,7 Lip 50,6 Hc 6	659 Kcal 30,7 Prot 27,4 Lip 68,5 Hc 7	562 Kcal 20 Prot 22,6 Lip 67,6 Hc 8	334 Kcal 14,6 Prot 11,2 Lip 40,8 Hc 9
	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos
603 Kcal 22,6 Prot 22,7 Lip 72,6 Hc 12	982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128,6 Hc 13	1094 Kcal 35,8 Prot 70,9 Lip 79,3 Hc 14	617 Kcal 30,2 Prot 37,3 Lip 32,7 Hc 15	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 16
Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 21,5 Prot 17,8 Lip 55,8 Hc 19	477 Kcal 28,4 Prot 22,6 Lip 37,5 Hc 20	451 Kcal 18,1 Prot 17 Lip 61,7 Hc 21	559 Kcal 31 Prot 13,5 Lip 77,3 Hc 22	614 Kcal 44,2 Prot 18,6 Lip 61 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
562 Kcal 20,9 Prot 23,4 Lip 65,3 Hc 26	670 Kcal 31,6 Prot 21,5 Lip 85,6 Hc 27	593 Kcal 26,9 Prot 12,6 Lip 87,9 Hc 28	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69,5 Hc 30
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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.

**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
	577 Kcal 26,1 Prot 29,7 Lip 50,6 Hc 6	659 Kcal 30,7 Prot 27,4 Lip 68,5 Hc 7	422 Kcal 11,1 Prot 17,6 Lip 52,4 Hc 8	355 Kcal 12,4 Prot 10,8 Lip 50,8 Hc 9
	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos
603 Kcal 22,6 Prot 22,7 Lip 72,6 Hc 12	938 Kcal 23,6 Prot 36,9 Lip 126,6 Hc 13	947 Kcal 23,3 Prot 67,7 Lip 59,6 Hc 14	638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42,7 Hc 15	464 Kcal 26,5 Prot 35,1 Lip 48,8 Hc 16
Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
487 Kcal 21,5 Prot 17,8 Lip 55,8 Hc 19	505 Kcal 26,1 Prot 25,6 Lip 41,6 Hc 20	586 Kcal 13,4 Prot 16,6 Lip 90,7 Hc 21	559 Kcal 31 Prot 13,5 Lip 77,3 Hc 22	699 Kcal 43,4 Prot 16,9 Lip 80,6 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Danonino Petiúrdino Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
426 Kcal 8,9 Prot 19,6 Lip 48,3 Hc 26	670 Kcal 31,6 Prot 21,5 Lip 85,6 Hc 27	614 Kcal 24,7 Prot 12,1 Lip 97,9 Hc 28	431 Kcal 18,7 Prot 17 Lip 48,9 Hc 29	721 Kcal 26,1 Prot 37,4 Lip 69,5 Hc 30
Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pavo al limón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado 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.

**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
	552 Kcal 26,6 Prot 28,7 Lip 46 Hc 6	634 Kcal 31,3 Prot 26,4 Lip 63,9 Hc 7	537 Kcal 20,6 Prot 21,6 Lip 63 Hc 8	484 Kcal 29,1 Prot 19,8 Lip 46,1 Hc 9
	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Calabacín salteado Yogur sabor Pan
578 Kcal 23,1 Prot 21,7 Lip 68 Hc 12	710 Kcal 27,8 Prot 13,8 Lip 114,6 Hc 13	1069 Kcal 36,4 Prot 69,9 Lip 74,6 Hc 14	613 Kcal 28,5 Prot 35,8 Lip 38,1 Hc 15	399 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60,1 Hc 16
Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón serrano Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan
462 Kcal 22,1 Prot 16,8 Lip 51,2 Hc 19	443 Kcal 26,9 Prot 20,6 Lip 37 Hc 20	425 Kcal 18,6 Prot 15,9 Lip 57 Hc 21	573 Kcal 27,4 Prot 19,4 Lip 71,1 Hc 22	589 Kcal 44,7 Prot 17,6 Lip 56,4 Hc 23
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Danonino Petitdino Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Filete de cerdo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Pollo con tomate y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
537 Kcal 21,5 Prot 22,4 Lip 60,7 Hc 26	644 Kcal 32,2 Prot 20,5 Lip 81 Hc 27	637 Kcal 24,5 Prot 17,6 Lip 92,7 Hc 28	399 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60,1 Hc 29	696 Kcal 26,6 Prot 36,4 Lip 64,9 Hc 30
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas dado Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:  
Kcal: Kilocalorías, Kj: 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
	786 Kcal 36,7 Prot 41,7 Lip 65.1 Hc 6	990 Kcal 29,8 Prot 51,6 Lip 100.6 Hc 7	841 Kcal 36,3 Prot 40,5 Lip 82.3 Hc 8	489 Kcal 19,5 Prot 22,4 Lip 52.8 Hc 9
	Ensalada mixta Sopa de pollo con pasta Acelgas con patatas Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Coliflor con bechamel Ensalada mixta Espirales al ajillo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Garbanzos guisados Ensalada mixta Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Guisantes con jamón Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Yogur sabor Pan
763 Kcal 34,7 Prot 37,2 Lip 72 Hc 12	969 Kcal 41,5 Prot 32,5 Lip 124.8 Hc 13	771 Kcal 38,4 Prot 34,8 Lip 80.5 Hc 14	811 Kcal 34,2 Prot 45,4 Lip 64.6 Hc 15	801 Kcal 38,8 Prot 36,1 Lip 79.5 Hc 16
Brócoli salteado con pavo Espaguetis a la marinera Ensalada mixta Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Ensalada mixta Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Pisto de verduras Lentejas estofadas Ensalada mixta Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada mixta Guisantes salteados Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Cocido completo Rapollo con patatas Ensalada mixta Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
803 Kcal 37,8 Prot 42,8 Lip 65.6 Hc 19	785 Kcal 37,9 Prot 44,6 Lip 57.9 Hc 20	634 Kcal 33,3 Prot 28,1 Lip 76.1 Hc 21	820 Kcal 37,5 Prot 36,1 Lip 83.7 Hc 22	604 Kcal 30 Prot 32 Lip 46.7 Hc 23
Ensalada mixta Patatas con verdura Espinacas con bechamel Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Pisto de verduras Ensalada mixta Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Pan	Coliflor rehogada Ensalada mixta Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Acelgas con jamón Espirales con tomate y chorizo Ensalada mixta Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Ensalada mixta Fajita de pollo y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
944 Kcal 40,5 Prot 52,4 Lip 80.1 Hc 26	292 Kcal 11 Prot 12,2 Lip 33.5 Hc 27	744 Kcal 39,3 Prot 23,7 Lip 90.6 Hc 28	801 Kcal 38,8 Prot 36,1 Lip 79.5 Hc 29	674 Kcal 33,2 Prot 36,9 Lip 51.4 Hc 30
Brócoli y coliflor al gratén Ensalada mixta Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Espirales con pollo y salsa de queso Ensalada mixta Ensalada de lechuga, jamón york y piña Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Arroz tres delicias Parrillada de verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Yogur sabor Pan integral	Cocido completo Rapollo con patatas Ensalada mixta Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Crema de zanahoria y avena Guisantes con jamón Nachos con queso y carne picada 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



OFICINAS CENTRALES:  
Avda. de Córdoba, 21 – 2ª planta,  
puerta 3  
28026 Madrid

DELEGACIÓN  
CATALUÑA:  
C/ Balmes, 188  
08006 Barcelona

DELEGACIÓN CASTILLA –  
LEÓN:  
Paseo de Juan Carlos I, 12  
47008 Valladolid

DELEGACIÓN LEVANTE:  
Avda. Maestro José  
Garbéri Serrano 11. Torre  
2 local  
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:  
Camino de los Frailes S/N  
41702 Dos Hermanas-  
Sevilla

DELEGACIÓN  
NORTE:  
C/Suárez Valdés 4  
33204 Gijón



## ¿Y para cenar?



### Si has comido:

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

### La cena es:

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

## Colores en los alimentos:

# ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).