



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		626 Kcal 21,6 Prot 31,5 Lip 60,7 Hc	5	660 Kcal 29 Prot 34,2 Lip 69,2 Hc	6	573 Kcal 26,7 Prot 17 Lip 77,5 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Alubias blancas con chorizo Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan			
807 Kcal 30,8 Prot 28,1 Lip 105,9 Hc	10	729 Kcal 32,3 Prot 26,7 Lip 93,3 Hc	11	671 Kcal 29 Prot 24,3 Lip 80,4 Hc	12	634 Kcal 23,6 Prot 28,1 Lip 70,6 Hc	13	797 Kcal 35,5 Prot 29,3 Lip 96,5 Hc	14
Crema de calabacín Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Limonada	
664 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 91,2 Hc	17	691 Kcal 23,6 Prot 26,9 Lip 87,1 Hc	18	831 Kcal 34,5 Prot 35 Lip 71,8 Hc	19	673 Kcal 41,7 Prot 33,8 Lip 49,5 Hc	20	722 Kcal 28,1 Prot 24,5 Lip 95,4 Hc	21
Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con chorizo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
656 Kcal 19,8 Prot 33,5 Lip 68,5 Hc	24	635 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,6 Hc	25	595 Kcal 30,1 Prot 14,5 Lip 85 Hc	26	835 Kcal 35 Prot 32,6 Lip 102,4 Hc	27	604 Kcal 27,4 Prot 25 Lip 66,7 Hc	28
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin gluten		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	
190 Kcal 7,1 Prot 3,2 Lip 32,7 Hc	31								
Arroz tres delicias Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan									



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

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		888 Kcal 27,6 Prot 66,9 Lip 42,2 Hc	5	624 Kcal 31 Prot 28,2 Lip 129,6 Hc	6	592 Kcal 22,1 Prot 21,3 Lip 75,1 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Lomo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan integral		Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Filete de merluza plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan			
639 Kcal 26,9 Prot 19 Lip 88,3 Hc	10	610 Kcal 27,5 Prot 26,3 Lip 69 Hc	11	556 Kcal 31,6 Prot 14,1 Lip 74,2 Hc	12	567 Kcal 27,4 Prot 24 Lip 59 Hc	13	959 Kcal 41,2 Prot 60 Lip 63,5 Hc	14
Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Patatas estofadas Hamburguesa a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	
504 Kcal 18,7 Prot 18,5 Lip 63,3 Hc	17	616 Kcal 31,2 Prot 21,5 Lip 73 Hc	18	617 Kcal 31,9 Prot 25,8 Lip 72,7 Hc	19	521 Kcal 40,9 Prot 17,3 Lip 47,9 Hc	20	789 Kcal 29,5 Prot 22,4 Lip 115,6 Hc	21
Crema de puerro Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Hamburguesa a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
597 Kcal 33,5 Prot 31,7 Lip 44,3 Hc	24	567 Kcal 41,5 Prot 15 Lip 64,9 Hc	25	590 Kcal 29,8 Prot 14,5 Lip 83,9 Hc	26	654 Kcal 29,7 Prot 21,9 Lip 86,8 Hc	27	557 Kcal 28,5 Prot 21,8 Lip 60,7 Hc	28
Ensalada de huevo, patata y atún Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan		Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin gluten		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	
952 Kcal 25,9 Prot 59,1 Lip 79,7 Hc	31								
Arroz con verduras Merluza al horno 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		598 Kcal 19,4 Prot 29,9 Lip 61,4 Hc	5	585 Kcal 24 Prot 26,3 Lip 130,4 Hc	6	573 Kcal 26,7 Prot 17 Lip 77,5 Hc	7		
		Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan			
594 Kcal 26 Prot 13,6 Lip 90 Hc	10	698 Kcal 35 Prot 33,2 Lip 68,1 Hc	11	674 Kcal 29,6 Prot 24,6 Lip 79,6 Hc	12	634 Kcal 23,6 Prot 28,1 Lip 70,6 Hc	13	797 Kcal 35,5 Prot 29,3 Lip 96,5 Hc	14
Crema de calabacín Jamón york a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan integral		Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Limonada	
664 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 91,2 Hc	17	691 Kcal 23,6 Prot 26,9 Lip 87,1 Hc	18	575 Kcal 24,2 Prot 23,6 Lip 74,3 Hc	19	674 Kcal 38,9 Prot 33,7 Lip 52,4 Hc	20	722 Kcal 28,1 Prot 24,5 Lip 95,4 Hc	21
Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
630 Kcal 13,6 Prot 27,9 Lip 80 Hc	24	635 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,6 Hc	25	595 Kcal 30,1 Prot 14,5 Lip 85 Hc	26	775 Kcal 32,9 Prot 32,2 Lip 90,7 Hc	27	683 Kcal 28,6 Prot 20,6 Lip 94,8 Hc	28
Patatas con verdura Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan		Crema de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan integral	
190 Kcal 7,1 Prot 3,2 Lip 32,7 Hc	31								
Arroz tres delicias Merluza con queso y tomate sobre puré de patata 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		496 Kcal 27,9 Prot 22 Lip 43.5 Hc	5	624 Kcal 31 Prot 28,2 Lip 129.6 Hc	6	548 Kcal 21,4 Prot 19,6 Lip 68.9 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan integral		Alubias blancas estofadas Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Macarrones al ajillo Filete de merluza plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan			
639 Kcal 26,9 Prot 19 Lip 88.3 Hc	10	610 Kcal 27,5 Prot 26,3 Lip 69 Hc	11	518 Kcal 31,1 Prot 12,2 Lip 70.2 Hc	12	567 Kcal 27,4 Prot 24 Lip 59 Hc	13	959 Kcal 41,2 Prot 60 Lip 63.5 Hc	14
Crema de calabacín Filete de cerdo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Coditos al ajillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Patatas estofadas Hamburguesa a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	
504 Kcal 18,7 Prot 18,5 Lip 63.3 Hc	17	616 Kcal 31,2 Prot 21,5 Lip 73 Hc	18	617 Kcal 31,9 Prot 25,8 Lip 72.7 Hc	19	618 Kcal 36,6 Prot 34,6 Lip 39.2 Hc	20	576 Kcal 26,1 Prot 18,3 Lip 75.7 Hc	21
Crema de puerro Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Hamburguesa a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de champiñón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo asado en su jugo zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
597 Kcal 33,5 Prot 31,7 Lip 44.3 Hc	24	567 Kcal 41,5 Prot 15 Lip 64.9 Hc	25	548 Kcal 29,8 Prot 12,8 Lip 77.1 Hc	26	618 Kcal 29,8 Prot 20,5 Lip 80.9 Hc	27	580 Kcal 28,7 Prot 23,9 Lip 61.7 Hc	28
Ensalada de huevo, patata y atún Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan		Espaguetis al ajillo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin gluten		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	
952 Kcal 25,9 Prot 59,1 Lip 79.7 Hc	31								
Arroz con verduras Merluza al horno 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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
		613 Kcal 19,1 Prot 32 Lip 59.1 Hc	5 649 Kcal 27,2 Prot 34,9 Lip 66.9 Hc	6 563 Kcal 24,9 Prot 17,8 Lip 75.1 Hc
		Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
664 Kcal 25,5 Prot 22,9 Lip 87.5 Hc	10 719 Kcal 30,5 Prot 27,5 Lip 90.9 Hc	11 660 Kcal 27,2 Prot 25 Lip 78 Hc	12 623 Kcal 21,8 Prot 28,9 Lip 68.2 Hc	13 786 Kcal 33,7 Prot 30,1 Lip 94.2 Hc
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada
653 Kcal 21,8 Prot 23 Lip 88.8 Hc	17 680 Kcal 21,7 Prot 27,7 Lip 84.7 Hc	18 818 Kcal 32,1 Prot 35,4 Lip 70.1 Hc	19 662 Kcal 39,9 Prot 34,5 Lip 47.1 Hc	20 712 Kcal 26,3 Prot 25,2 Lip 93 Hc
Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con chorizo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
586 Kcal 31,7 Prot 32,4 Lip 41.9 Hc	24 624 Kcal 28,8 Prot 24,9 Lip 70.2 Hc	25 584 Kcal 28,3 Prot 15,3 Lip 82.6 Hc	26 764 Kcal 31,1 Prot 32,9 Lip 88.3 Hc	27 593 Kcal 25,6 Prot 25,8 Lip 64.3 Hc
Ensalada de huevo, patata y atún Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
179 Kcal 5,2 Prot 4 Lip 30.3 Hc	31			
Arroz tres delicias Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				



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

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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
		521 Kcal 26 Prot 23,8 Lip 47.4 Hc	5 681 Kcal 28,2 Prot 37,3 Lip 63.1 Hc	6 541 Kcal 19,7 Prot 14,4 Lip 82.1 Hc
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78.7 Hc	10 659 Kcal 25,8 Prot 24,6 Lip 83.2 Hc	11 558 Kcal 26,3 Prot 13,8 Lip 78.5 Hc	12 642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62.9 Hc	13 589 Kcal 25,2 Prot 16,5 Lip 91.7 Hc
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69.6 Hc	17 629 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 82.1 Hc	18 406 Kcal 14,4 Prot 27,1 Lip 24.2 Hc	19 627 Kcal 35,3 Prot 32,2 Lip 49.2 Hc	20 768 Kcal 27,9 Prot 21,3 Lip 111.2 Hc
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
581 Kcal 26,2 Prot 31,7 Lip 43.9 Hc	24 426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc	25 524 Kcal 19,5 Prot 11,3 Lip 85.8 Hc	26 574 Kcal 22,2 Prot 22,9 Lip 71.3 Hc	27 516 Kcal 26,6 Prot 19,6 Lip 57.4 Hc
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
738 Kcal 22 Prot 23,4 Lip 108.3 Hc	31			
Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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
		521 Kcal 26 Prot 23,8 Lip 47,4 Hc	5 681 Kcal 28,2 Prot 37,3 Lip 63,1 Hc	6 541 Kcal 19,7 Prot 14,4 Lip 82,1 Hc
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78,7 Hc	10 659 Kcal 25,8 Prot 24,6 Lip 83,2 Hc	11 592 Kcal 28,3 Prot 15,6 Lip 80,1 Hc	12 642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62,9 Hc	13 589 Kcal 25,2 Prot 16,5 Lip 91,7 Hc
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69,6 Hc	17 629 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 82,1 Hc	18 406 Kcal 14,4 Prot 27,1 Lip 24,2 Hc	19 627 Kcal 35,3 Prot 32,2 Lip 49,2 Hc	20 802 Kcal 29,9 Prot 23,1 Lip 112,8 Hc
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
581 Kcal 26,2 Prot 31,7 Lip 43,9 Hc	24 426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,8 Hc	25 524 Kcal 19,5 Prot 11,3 Lip 85,8 Hc	26 608 Kcal 24,2 Prot 24,7 Lip 72,9 Hc	27 516 Kcal 26,6 Prot 19,6 Lip 57,4 Hc
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
738 Kcal 22 Prot 23,4 Lip 108,3 Hc	31			
Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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
		521 Kcal 26 Prot 23,8 Lip 47.4 Hc	5 636 Kcal 34,9 Prot 29,4 Lip 62.7 Hc	6 670 Kcal 27,6 Prot 22 Lip 89.1 Hc
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Filete de pollo en salsa Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78.7 Hc	10 644 Kcal 47,3 Prot 25,1 Lip 56.5 Hc	11 568 Kcal 22,6 Prot 14,9 Lip 80.7 Hc	12 642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62.9 Hc	13 589 Kcal 25,2 Prot 16,5 Lip 91.7 Hc
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada
605 Kcal 21,5 Prot 20,2 Lip 69.6 Hc	17 629 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 82.1 Hc	18 303 Kcal 17,4 Prot 14,5 Lip 23.5 Hc	19 627 Kcal 35,3 Prot 32,2 Lip 49.2 Hc	20 802 Kcal 29,9 Prot 23,1 Lip 112.8 Hc
Crema de puerros Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos
581 Kcal 26,2 Prot 31,7 Lip 43.9 Hc	24 426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc	25 609 Kcal 19,4 Prot 20,3 Lip 87.1 Hc	26 551 Kcal 33,8 Prot 18,1 Lip 64.1 Hc	27 516 Kcal 26,6 Prot 19,6 Lip 57.4 Hc
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Verduras y patatas al horno Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
687 Kcal 23,8 Prot 19,3 Lip 102.3 Hc	31			
Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Patatas al vapor 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		521 Kcal 26 Prot 23,8 Lip 47,4 Hc	5	636 Kcal 34,9 Prot 29,4 Lip 62,7 Hc	6	541 Kcal 19,7 Prot 14,4 Lip 82,1 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos			
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78,7 Hc	10	644 Kcal 47,3 Prot 25,1 Lip 56,5 Hc	11	592 Kcal 28,3 Prot 15,6 Lip 80,1 Hc	12	642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62,9 Hc	13	589 Kcal 25,2 Prot 16,5 Lip 91,7 Hc	14
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada	
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69,6 Hc	17	629 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 82,1 Hc	18	303 Kcal 17,4 Prot 14,5 Lip 23,5 Hc	19	627 Kcal 35,3 Prot 32,2 Lip 49,2 Hc	20	802 Kcal 29,9 Prot 23,1 Lip 112,8 Hc	21
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
581 Kcal 26,2 Prot 31,7 Lip 43,9 Hc	24	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,8 Hc	25	524 Kcal 19,5 Prot 11,3 Lip 85,8 Hc	26	551 Kcal 33,8 Prot 18,1 Lip 64,1 Hc	27	516 Kcal 26,6 Prot 19,6 Lip 57,4 Hc	28
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
738 Kcal 22 Prot 23,4 Lip 108,3 Hc	31								
Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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
		521 Kcal 26 Prot 23,8 Lip 47.4 Hc	5 636 Kcal 34,9 Prot 29,4 Lip 62.7 Hc	6 541 Kcal 19,7 Prot 14,4 Lip 82.1 Hc
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78.7 Hc	10 644 Kcal 47,3 Prot 25,1 Lip 56.5 Hc	11 571 Kcal 30,6 Prot 16,1 Lip 70.2 Hc	12 642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62.9 Hc	13 589 Kcal 25,2 Prot 16,5 Lip 91.7 Hc
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69.6 Hc	17 629 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 82.1 Hc	18 303 Kcal 17,4 Prot 14,5 Lip 23.5 Hc	19 627 Kcal 35,3 Prot 32,2 Lip 49.2 Hc	20 781 Kcal 32,2 Prot 23,6 Lip 102.8 Hc
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos
581 Kcal 26,2 Prot 31,7 Lip 43.9 Hc	24 426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc	25 524 Kcal 19,5 Prot 11,3 Lip 85.8 Hc	26 530 Kcal 36 Prot 18,6 Lip 54.1 Hc	27 516 Kcal 26,6 Prot 19,6 Lip 57.4 Hc
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Yogur de soja Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
738 Kcal 22 Prot 23,4 Lip 108.3 Hc	31			
Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		500 Kcal 33,5 Prot 18 Lip 47.4 Hc	5	636 Kcal 34,9 Prot 29,4 Lip 62.7 Hc	6	541 Kcal 19,7 Prot 14,4 Lip 82.1 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos			
731 Kcal 31,1 Prot 27,5 Lip 78 Hc	10	644 Kcal 47,3 Prot 25,1 Lip 56.5 Hc	11	508 Kcal 25,3 Prot 13,7 Lip 67.3 Hc	12	642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62.9 Hc	13	589 Kcal 25,2 Prot 16,5 Lip 91.7 Hc	14
Crema de calabacín Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada	
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69.6 Hc	17	629 Kcal 24,8 Prot 22,5 Lip 82.1 Hc	18	376 Kcal 32,7 Prot 15,1 Lip 24.7 Hc	19	552 Kcal 34 Prot 32 Lip 32.4 Hc	20	821 Kcal 29,9 Prot 29 Lip 100 Hc	21
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales al ajillo s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta natural Pan sin alérgenos	
497 Kcal 27,4 Prot 20,3 Lip 47.1 Hc	24	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.8 Hc	25	524 Kcal 19,5 Prot 11,3 Lip 85.8 Hc	26	467 Kcal 30,8 Prot 16,2 Lip 51.2 Hc	27	529 Kcal 22,8 Prot 19,5 Lip 64.1 Hc	28
Ensalada de patata Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Pisto manchego Fruta natural Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Filete de pavo al limón Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
669 Kcal 20,5 Prot 20,2 Lip 99.7 Hc	31								
Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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
		521 Kcal 26 Prot 23,8 Lip 47,4 Hc	5 681 Kcal 28,2 Prot 37,3 Lip 63,1 Hc	6 541 Kcal 23,6 Prot 15,1 Lip 75,5 Hc
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78,7 Hc	10 659 Kcal 25,8 Prot 24,6 Lip 83,2 Hc	569 Kcal 34,5 Prot 16,8 Lip 63,6 Hc	12 642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62,9 Hc	13 589 Kcal 26,5 Prot 16,7 Lip 89,5 Hc
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69,6 Hc	17 628 Kcal 28,7 Prot 23,3 Lip 75,5 Hc	406 Kcal 14,4 Prot 27,1 Lip 24,2 Hc	19 628 Kcal 36,6 Prot 32,4 Lip 47 Hc	20 781 Kcal 32,2 Prot 23,6 Lip 102,8 Hc
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos
581 Kcal 26,2 Prot 31,7 Lip 43,9 Hc	24 427 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65,6 Hc	523 Kcal 23,4 Prot 12 Lip 79,2 Hc	26 587 Kcal 26,4 Prot 25,1 Lip 62,9 Hc	27 516 Kcal 26,6 Prot 19,6 Lip 57,4 Hc
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur de soja Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
738 Kcal 22 Prot 23,4 Lip 108,3 Hc	31			
Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		478 Kcal 22,6 Prot 22,9 Lip 44,9 Hc	5	577 Kcal 17,8 Prot 35,2 Lip 43,4 Hc	6	541 Kcal 23,6 Prot 15,1 Lip 75,5 Hc	7		
		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos			
611 Kcal 26,6 Prot 16,4 Lip 78,7 Hc	10	739 Kcal 17,4 Prot 20,2 Lip 117,1 Hc	11	591 Kcal 32,2 Prot 16,4 Lip 73,5 Hc	12	642 Kcal 26,4 Prot 31,2 Lip 62,9 Hc	13	589 Kcal 23,1 Prot 22,8 Lip 72,5 Hc	14
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Lacón con aceite y pimentón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos Limonada	
593 Kcal 20,9 Prot 19,7 Lip 69,6 Hc	17	664 Kcal 28,5 Prot 27,2 Lip 75,4 Hc	18	490 Kcal 16,4 Prot 30 Lip 36,4 Hc	19	628 Kcal 36,6 Prot 32,4 Lip 47 Hc	20	802 Kcal 29,9 Prot 23,1 Lip 112,8 Hc	21
Crema de puerros Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales al ajillo Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Pisto de verduras Huevo frito Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos	
581 Kcal 26,2 Prot 31,7 Lip 43,9 Hc	24	582 Kcal 41,9 Prot 15,8 Lip 66,8 Hc	25	523 Kcal 23,4 Prot 12 Lip 79,2 Hc	26	535 Kcal 13,8 Prot 19,9 Lip 72,5 Hc	27	514 Kcal 23,9 Prot 19,2 Lip 60,2 Hc	28
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Pollo con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
738 Kcal 22 Prot 23,4 Lip 108,3 Hc	31								
Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		534 Kcal 28,5 Prot 23,3 Lip 49 Hc	5	692 Kcal 30 Prot 36,5 Lip 65,5 Hc	6	680 Kcal 33,3 Prot 22 Lip 84,9 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Filete de pollo en salsa Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan			
622 Kcal 28,4 Prot 15,6 Lip 81,1 Hc	10	670 Kcal 27,6 Prot 23,8 Lip 85,6 Hc	11	578 Kcal 28,4 Prot 14,8 Lip 76,5 Hc	12	652 Kcal 28,2 Prot 30,4 Lip 65,3 Hc	13	600 Kcal 28,4 Prot 16 Lip 91,9 Hc	14
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan Limonada	
616 Kcal 23,4 Prot 19,4 Lip 72 Hc	17	638 Kcal 30,5 Prot 22,5 Lip 77,9 Hc	18	420 Kcal 16,9 Prot 26,6 Lip 25,9 Hc	19	639 Kcal 38,4 Prot 31,6 Lip 49,4 Hc	20	813 Kcal 31,7 Prot 22,3 Lip 115,2 Hc	21
Crema de puerros Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Espirales al ajillo Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
592 Kcal 28 Prot 30,9 Lip 46,3 Hc	24	438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc	25	618 Kcal 25,1 Prot 20,2 Lip 82,9 Hc	26	679 Kcal 28,1 Prot 24,3 Lip 87 Hc	27	526 Kcal 28,4 Prot 18,8 Lip 59,8 Hc	28
Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan		Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin gluten		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	
698 Kcal 25,6 Prot 18,6 Lip 104,7 Hc	31								
Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan									



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

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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					
		949 Kcal 33,9 Prot 42,2 Lip 105,3 Hc	5	864 Kcal 37,3 Prot 49,4 Lip 78,1 Hc	6	778 Kcal 36,2 Prot 29,2 Lip 92,3 Hc	7		
		Ensalada mixta Crema de verduras Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Sopa juliana Alubias blancas con chorizo Ensalada mixta Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Repollo con patatas Ensalada mixta Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan			
1055 Kcal 42,6 Prot 43,5 Lip 121,6 Hc	10	928 Kcal 43,8 Prot 39,1 Lip 103,9 Hc	11	842 Kcal 38,5 Prot 40,2 Lip 79,2 Hc	12	755 Kcal 30 Prot 37,7 Lip 73,3 Hc	13	840 Kcal 40,1 Prot 36,3 Lip 87,4 Hc	14
Menestra de verduras Crema de calabacín Ensalada mixta Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Espinacas rehogadas Ensalada mixta Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan		Brócoli al queso Ensalada a la italiana Ensalada mixta Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Guisantes con jamón Ensalada mixta Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Repollo con patatas Sopa de cocido Ensalada mixta Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
969 Kcal 38,2 Prot 43,7 Lip 103,8 Hc	17	952 Kcal 34,1 Prot 41 Lip 109,1 Hc	18	1086 Kcal 46,8 Prot 47,8 Lip 91,8 Hc	19	853 Kcal 49 Prot 48,5 Lip 54,3 Hc	20	916 Kcal 38,1 Prot 36,4 Lip 107,3 Hc	21
Espinacas con bechamel Ensalada mixta Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Menestra con tomate Espirales de colores al ajillo Ensalada mixta Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Judías verdes con patata y zanahoria Ensalada mixta Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con chorizo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Guisantes salteados Sopa de picadillo Ensalada mixta Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Coliflor rehogada Ensalada mixta Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
777 Kcal 26,2 Prot 43,2 Lip 71,3 Hc	24	884 Kcal 42,2 Prot 36,6 Lip 95,3 Hc	25	809 Kcal 39,6 Prot 26,4 Lip 101,4 Hc	26	955 Kcal 41,4 Prot 42,2 Lip 105,2 Hc	27	927 Kcal 39,8 Prot 35,7 Lip 111,3 Hc	28
Acelgas con jamón Ensalada mixta Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Repollo con patatas Ensalada mixta Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Verduras variadas rehogadas Espaguetis con tomate Ensalada mixta Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Brócoli al queso Ensalada mixta Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin gluten		Menestra de verduras Crema de verduras Ensalada mixta Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	
512 Kcal 20,1 Prot 20,6 Lip 58,7 Hc	31								
Judías verdes con tomate Ensalada mixta Arroz tres delicias Merluza con queso y tomate sobre puré de patata 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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
Garberí 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
- Lácteo o fruta
- fruta

SIN GLUTEN
Frutas, verduras, hortalizas, legumbres, arroz, patatas, carne, pescado, huevos, leche, maíz, etc.

PUEDEN TENER GLUTEN
Yogures de sabores, quesos fundidos, postres, helados, salsas, embutidos, chocolates, golosinas, etc.

CON GLUTEN
Alimentos que contienen trigo, cebada, centeno o avena (pan, harina, galletas, pizza, pasta italiana, cereales para desayuno, bollos, tartas, etc.)

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
www.celiacosmadrid.org

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).