



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc 1 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	629 Kcal 33,4 Prot 18,4 Lip 80.1 Hc 2 Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	720 Kcal 25,8 Prot 21,5 Lip 102.9 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 4 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	794 Kcal 30,3 Prot 30,2 Lip 99.2 Hc 5 Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Bizcocho casero de coco y naranja Pan
635 Kcal 30,3 Prot 25,4 Lip 69.5 Hc 8 Patatas estofadas Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	489 Kcal 26 Prot 21,8 Lip 45.8 Hc 9 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan	752 Kcal 23,8 Prot 37,8 Lip 88.2 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	644 Kcal 27,4 Prot 32,7 Lip 59.6 Hc 11 Menestra de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	517 Kcal 16,2 Prot 18,7 Lip 69.7 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
650 Kcal 27,6 Prot 24,8 Lip 77.7 Hc 15 Crema de calabacín Escalopines rebozados Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc 16 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	656 Kcal 21,2 Prot 26,2 Lip 85.1 Hc 17 Arroz con calamares Huevo frito Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	604 Kcal 28,9 Prot 26,7 Lip 64 Hc 18 Lentejas estofadas Salchichas cocidas al horno Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	435 Kcal 14,3 Prot 12,1 Lip 66.3 Hc 23 Espaguetis boloñesa Tosta de tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	661 Kcal 26,8 Prot 30,6 Lip 78 Hc 24 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	567 Kcal 38,6 Prot 28,4 Lip 38.2 Hc 25 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	666 Kcal 20 Prot 29,3 Lip 78.2 Hc 26 Patatas con pescado Rabas empanadas Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc 1 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	629 Kcal 33,4 Prot 18,4 Lip 80.1 Hc 2 Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	720 Kcal 25,8 Prot 21,5 Lip 102.9 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 4 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	672 Kcal 25,9 Prot 29,8 Lip 73.4 Hc 5 Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan
635 Kcal 30,3 Prot 25,4 Lip 69.5 Hc 8 Patatas estofadas Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	489 Kcal 26 Prot 21,8 Lip 45.8 Hc 9 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan	658 Kcal 21,4 Prot 34,4 Lip 77.9 Hc 10 Puré de alubias pintas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	720 Kcal 27,9 Prot 28 Lip 88.5 Hc 11 Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	517 Kcal 16,2 Prot 18,7 Lip 69.7 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
499 Kcal 23,5 Prot 15,6 Lip 64.9 Hc 15 Crema de calabacín Jamón york a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc 16 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	776 Kcal 19,6 Prot 32 Lip 100.3 Hc 17 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	604 Kcal 28,9 Prot 26,7 Lip 64 Hc 18 Lentejas estofadas Salchichas cocidas al horno Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	719 Kcal 32,3 Prot 29 Lip 81.6 Hc 23 Macarrones con tomate Filetes rusos de ternera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	597 Kcal 22,8 Prot 27,5 Lip 71.4 Hc 24 Puré de alubias blancas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	523 Kcal 35,7 Prot 24,8 Lip 38.5 Hc 25 Sopa de picadillo Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	540 Kcal 20,7 Prot 20,9 Lip 65.4 Hc 26 Patatas con pescado Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
481 Kcal 22,8 Prot 19,7 Lip 55,2 Hc 1 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	539 Kcal 36,8 Prot 10,6 Lip 71,7 Hc 2 Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	593 Kcal 28,8 Prot 12,6 Lip 90,1 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	555 Kcal 45,3 Prot 14,3 Lip 57,9 Hc 4 Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	895 Kcal 25,7 Prot 66,3 Lip 49,5 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan
505 Kcal 27 Prot 18,2 Lip 56,3 Hc 8 Patatas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	438 Kcal 27,1 Prot 19,4 Lip 37,6 Hc 9 Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	709 Kcal 49,1 Prot 31,9 Lip 64,9 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	556 Kcal 28,7 Prot 26 Lip 51,2 Hc 11 Menestra de verduras Hamburguesa a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	517 Kcal 16,2 Prot 18,7 Lip 69,7 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
546 Kcal 27,1 Prot 17,3 Lip 68,3 Hc 15 Crema de calabacín Lomo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	632 Kcal 33,6 Prot 27,9 Lip 59,1 Hc 16 Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	664 Kcal 25,4 Prot 23,8 Lip 86,5 Hc 17 Arroz con calamares Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	559 Kcal 37,7 Prot 23 Lip 52,3 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	674 Kcal 46,8 Prot 17,4 Lip 79,3 Hc 23 Espaguetis boloñesa Filete de pavo plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	520 Kcal 22,5 Prot 21,4 Lip 66,8 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	514 Kcal 40,7 Prot 19,3 Lip 41,9 Hc 25 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	446 Kcal 27,1 Prot 14,3 Lip 51,6 Hc 26 Patatas con pescado Merluza al horno Ensalada de lechuga 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
481 Kcal 22,8 Prot 19,7 Lip 55,2 Hc 1 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	495 Kcal 36,1 Prot 8,9 Lip 65,5 Hc 2 Coditos al ajillo Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	486 Kcal 27,4 Prot 10,2 Lip 70,1 Hc 3 Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	555 Kcal 45,3 Prot 14,3 Lip 57,9 Hc 4 Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	895 Kcal 25,7 Prot 66,3 Lip 49,5 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan
505 Kcal 27 Prot 18,2 Lip 56,3 Hc 8 Patatas estofadas Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	438 Kcal 27,1 Prot 19,4 Lip 37,6 Hc 9 Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	709 Kcal 49,1 Prot 31,9 Lip 64,9 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	556 Kcal 28,7 Prot 26 Lip 51,2 Hc 11 Menestra de verduras Hamburguesa a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	474 Kcal 15,5 Prot 17 Lip 63,6 Hc 12 Macarrones al ajillo Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
546 Kcal 27,1 Prot 17,3 Lip 68,3 Hc 15 Crema de calabacín Lomo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	632 Kcal 33,6 Prot 27,9 Lip 59,1 Hc 16 Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	664 Kcal 25,4 Prot 23,8 Lip 86,5 Hc 17 Arroz con calamares Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	559 Kcal 37,7 Prot 23 Lip 52,3 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	597 Kcal 41,9 Prot 14 Lip 72,6 Hc 23 Espaguetis al ajillo Filete de pavo plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	484 Kcal 22,6 Prot 20 Lip 60,9 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	514 Kcal 40,7 Prot 19,3 Lip 41,9 Hc 25 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	446 Kcal 27,1 Prot 14,3 Lip 51,6 Hc 26 Patatas con pescado Merluza al horno Ensalada de lechuga 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
627 Kcal 26 Prot 29,9 Lip 66,6 Hc 1 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	654 Kcal 32,9 Prot 19,5 Lip 84,8 Hc 2 Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	707 Kcal 23,3 Prot 22 Lip 101,3 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69,3 Hc 4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6115 Kcal 31,3 Prot 385,9 Lip 622,2 Hc 5 Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
660 Kcal 29,7 Prot 26,4 Lip 74,2 Hc 8 Patatas estofadas Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	514 Kcal 25,5 Prot 22,8 Lip 50,5 Hc 9 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	734 Kcal 48,5 Prot 32,9 Lip 69,6 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	669 Kcal 26,8 Prot 33,8 Lip 64,3 Hc 11 Menestra de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	542 Kcal 15,6 Prot 19,7 Lip 74,4 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
675 Kcal 27 Prot 25,8 Lip 82,3 Hc 15 Crema de calabacín Escalopines rebozados Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69,3 Hc 16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	681 Kcal 20,6 Prot 27,2 Lip 89,8 Hc 17 Arroz con calamares Huevo frito Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	629 Kcal 28,3 Prot 27,7 Lip 68,7 Hc 18 Lentejas estofadas Salchichas cocidas al horno Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
460 Kcal 13,7 Prot 13,1 Lip 71 Hc 23 Espaguetis boloñesa Tosta de tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	686 Kcal 26,2 Prot 31,6 Lip 82,7 Hc 24 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	592 Kcal 38,1 Prot 29,4 Lip 42,9 Hc 25 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	691 Kcal 19,4 Prot 30,4 Lip 82,8 Hc 26 Patatas con pescado Rabas empanadas Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,6 Hc 1 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	654 Kcal 27,8 Prot 18,8 Lip 92,3 Hc 2 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	713 Kcal 30 Prot 13,3 Lip 114,4 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 4 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6185 Kcal 35,7 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
530 Kcal 21,4 Prot 19,5 Lip 65 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47,5 Hc 9 Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	410 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 23,7 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	573 Kcal 27,3 Prot 24,9 Lip 60,1 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	530 Kcal 11,5 Prot 16,9 Lip 80,3 Hc 12 Macarrones con tomate s/g Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 24,3 Prot 26,2 Lip 69 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	750 Kcal 20,7 Prot 32,7 Lip 88,9 Hc 17 Arroz con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	575 Kcal 36,7 Prot 24,2 Lip 54,9 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	677 Kcal 24,8 Prot 25,3 Lip 82,9 Hc 23 Espaguetis boloñesa s/g Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	583 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 79,3 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44,1 Hc 25 Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	502 Kcal 19,2 Prot 19,3 Lip 58,8 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,6 Hc 1 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	654 Kcal 27,8 Prot 18,8 Lip 92,3 Hc 2 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	713 Kcal 30 Prot 13,3 Lip 114,4 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 4 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6185 Kcal 35,7 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
530 Kcal 21,4 Prot 19,5 Lip 65 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47,5 Hc 9 Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	410 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 23,7 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	573 Kcal 27,3 Prot 24,9 Lip 60,1 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	530 Kcal 11,5 Prot 16,9 Lip 80,3 Hc 12 Macarrones con tomate s/g Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 24,3 Prot 26,2 Lip 69 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	750 Kcal 20,7 Prot 32,7 Lip 88,9 Hc 17 Arroz con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	575 Kcal 36,7 Prot 24,2 Lip 54,9 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	677 Kcal 24,8 Prot 25,3 Lip 82,9 Hc 23 Espaguetis boloñesa s/g Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	583 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 79,3 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44,1 Hc 25 Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	533 Kcal 21,6 Prot 21,1 Lip 59,5 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 1 Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	654 Kcal 27,8 Prot 18,8 Lip 92,3 Hc 2 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	807 Kcal 24,5 Prot 22,4 Lip 122,3 Hc 3 Arroz con tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 4 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6185 Kcal 35,7 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
421 Kcal 22,7 Prot 10,2 Lip 56,5 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47,5 Hc 9 Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	410 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 23,7 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	573 Kcal 27,3 Prot 24,9 Lip 60,1 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	595 Kcal 18,7 Prot 21,3 Lip 80,2 Hc 12 Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 24,3 Prot 26,2 Lip 69 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97,6 Hc 17 Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	575 Kcal 36,7 Prot 24,2 Lip 54,9 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	677 Kcal 24,8 Prot 25,3 Lip 82,9 Hc 23 Espaguetis boloñesa s/g Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	647 Kcal 35,8 Prot 28,9 Lip 68,7 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44,1 Hc 25 Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	490 Kcal 23,6 Prot 19,4 Lip 50,2 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 1 Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	654 Kcal 27,8 Prot 18,8 Lip 92,3 Hc 2 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	713 Kcal 30 Prot 13,3 Lip 114,4 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 4 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6185 Kcal 35,7 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
530 Kcal 21,4 Prot 19,5 Lip 65 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47,5 Hc 9 Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	410 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 23,7 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	573 Kcal 27,3 Prot 24,9 Lip 60,1 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	595 Kcal 18,7 Prot 21,3 Lip 80,2 Hc 12 Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 24,3 Prot 26,2 Lip 69 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97,6 Hc 17 Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	575 Kcal 36,7 Prot 24,2 Lip 54,9 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	677 Kcal 24,8 Prot 25,3 Lip 82,9 Hc 23 Espaguetis boloñesa s/g Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	647 Kcal 35,8 Prot 28,9 Lip 68,7 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44,1 Hc 25 Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	533 Kcal 21,6 Prot 21,1 Lip 59,5 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 1 Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	654 Kcal 27,8 Prot 18,8 Lip 92,3 Hc 2 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	713 Kcal 30 Prot 13,3 Lip 114,4 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 4 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6185 Kcal 35,7 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
530 Kcal 21,4 Prot 19,5 Lip 65 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47,5 Hc 9 Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	410 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 23,7 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	573 Kcal 27,3 Prot 24,9 Lip 60,1 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	595 Kcal 18,7 Prot 21,3 Lip 80,2 Hc 12 Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 24,3 Prot 26,2 Lip 69 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97,6 Hc 17 Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	575 Kcal 36,7 Prot 24,2 Lip 54,9 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	677 Kcal 24,8 Prot 25,3 Lip 82,9 Hc 23 Espaguetis boloñesa s/g Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	647 Kcal 35,8 Prot 28,9 Lip 68,7 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44,1 Hc 25 Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	512 Kcal 23,9 Prot 21,6 Lip 49,5 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 1 Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	603 Kcal 26,3 Prot 16,7 Lip 86,4 Hc 2 Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	713 Kcal 30 Prot 13,3 Lip 114,4 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 4 Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6060 Kcal 34,6 Prot 385,1 Lip 607,3 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Dulce Pan sin alérgenos
530 Kcal 21,4 Prot 19,5 Lip 65 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	436 Kcal 18 Prot 16 Lip 54,2 Hc 9 Sopa de ave s/g Filete de pavo al limón Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	410 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 23,7 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	573 Kcal 27,3 Prot 24,9 Lip 60,1 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	595 Kcal 18,7 Prot 21,3 Lip 80,2 Hc 12 Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
765 Kcal 28,8 Prot 37,3 Lip 68,3 Hc 15 Crema de calabacín Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97,6 Hc 17 Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	545 Kcal 35,3 Prot 22,1 Lip 53,6 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	677 Kcal 24,8 Prot 25,3 Lip 82,9 Hc 23 Espaguetis boloñesa s/g Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	647 Kcal 35,8 Prot 28,9 Lip 68,7 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44,1 Hc 25 Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	512 Kcal 23,9 Prot 21,6 Lip 49,5 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,6 Hc 1 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	668 Kcal 31,6 Prot 21,5 Lip 85,5 Hc 2 Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	713 Kcal 30 Prot 13,3 Lip 114,4 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc 4 Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6185 Kcal 35,7 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
530 Kcal 21,4 Prot 19,5 Lip 65 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 23,1 Prot 16,3 Lip 45,4 Hc 9 Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	410 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 23,7 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	573 Kcal 27,3 Prot 24,9 Lip 60,1 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	529 Kcal 15,4 Prot 17,6 Lip 73,7 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 24,3 Prot 26,2 Lip 69 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc 16 Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	750 Kcal 20,7 Prot 32,7 Lip 88,9 Hc 17 Arroz con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	575 Kcal 36,7 Prot 24,2 Lip 54,9 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	676 Kcal 28,7 Prot 26,1 Lip 76,3 Hc 23 Espaguetis boloñesa Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	583 Kcal 21 Prot 23,1 Lip 79,3 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41,9 Hc 25 Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	512 Kcal 23,9 Prot 21,6 Lip 49,5 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
401 Kcal 8,3 Prot 18,4 Lip 45,9 Hc 1 Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	668 Kcal 31,6 Prot 21,5 Lip 85,5 Hc 2 Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	713 Kcal 30 Prot 13,3 Lip 114,4 Hc 3 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	400 Kcal 21,2 Prot 15 Lip 44,7 Hc 4 Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	6185 Kcal 35,7 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
485 Kcal 18,6 Prot 17,1 Lip 63 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	423 Kcal 23,1 Prot 16,3 Lip 45,4 Hc 9 Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	620 Kcal 37,9 Prot 20,3 Lip 58 Hc 10 Crema de puerros Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	572 Kcal 24,6 Prot 24,5 Lip 62,8 Hc 11 Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	529 Kcal 15,4 Prot 17,6 Lip 73,7 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 24,3 Prot 26,2 Lip 69 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	462 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 48,6 Hc 16 Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	750 Kcal 20,7 Prot 32,7 Lip 88,9 Hc 17 Arroz con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	478 Kcal 25,5 Prot 22,3 Lip 42,3 Hc 18 Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
	676 Kcal 28,7 Prot 26,1 Lip 76,3 Hc 23 Espaguetis boloñesa Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	656 Kcal 13,5 Prot 18,5 Lip 106,1 Hc 24 Arroz con verduras Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41,9 Hc 25 Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	533 Kcal 21,6 Prot 21,1 Lip 59,5 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
523 Kcal 21,5 Prot 20,5 Lip 60,9 Hc 1 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	643 Kcal 32,2 Prot 20,5 Lip 80,8 Hc 2 Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	782 Kcal 25 Prot 21,3 Lip 117,6 Hc 3 Arroz con tomate Filete de pavo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc 4 Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan	865 Kcal 34,7 Prot 39,6 Lip 91,9 Hc 5 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Bizcocho casero de coco y naranja Pan
396 Kcal 23,3 Prot 9,1 Lip 51,9 Hc 8 Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	398 Kcal 23,7 Prot 15,3 Lip 40,7 Hc 9 Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan	384 Kcal 33,3 Prot 17,9 Lip 19 Hc 10 Alubias pintas con arroz integral Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	548 Kcal 27,9 Prot 23,9 Lip 55,5 Hc 11 Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	504 Kcal 16 Prot 16,6 Lip 69 Hc 12 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
620 Kcal 24,9 Prot 25,2 Lip 64,3 Hc 15 Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc 16 Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan	725 Kcal 21,2 Prot 31,7 Lip 84,3 Hc 17 Arroz con verduras Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	550 Kcal 37,3 Prot 23,1 Lip 50,2 Hc 18 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	650 Kcal 29,3 Prot 25 Lip 71,6 Hc 23 Espaguetis boloñesa Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	558 Kcal 21,6 Prot 22 Lip 74,7 Hc 24 Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	513 Kcal 36,9 Prot 23,5 Lip 37,2 Hc 25 Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	465 Kcal 24,2 Prot 18,4 Lip 45,5 Hc 26 Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

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
788 Kcal 34 Prot 40,9 Lip 73,7 Hc 1 Lentejas guisadas Acelgas rehogadas Ensalada mixta Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	900 Kcal 45,8 Prot 33,2 Lip 99,9 Hc 2 Ensalada mixta Judías verdes rehogadas Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	1075 Kcal 40,8 Prot 43,2 Lip 122 Hc 3 Ensalada mixta Menestra de verduras Arroz con tomate Abadejo a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	799 Kcal 38,8 Prot 36 Lip 79,4 Hc 4 Ensalada mixta Cocido completo Rapollo con patatas Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	915 Kcal 36,7 Prot 39,9 Lip 102 Hc 5 Ensalada mixta Coliflor gratinada Crema de zanahorias con picatostes Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Bizcocho casero de coco y naranja Pan
940 Kcal 44,9 Prot 46,8 Lip 82,1 Hc 8 Patatas estofadas Ensalada mixta Espinacas con bechamel Merluza a la vasca Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	749 Kcal 38,1 Prot 37,3 Lip 64,4 Hc 9 Ensalada mixta Acelgas con patatas Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan	967 Kcal 33,3 Prot 49,7 Lip 104,7 Hc 10 Verduras variadas rehogadas Ensalada mixta Alubias pintas con arroz integral Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	967 Kcal 39,7 Prot 43,4 Lip 104,2 Hc 11 Ensalada mixta Crema de verduras Menestra de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	638 Kcal 22,6 Prot 28,3 Lip 72,5 Hc 12 Ensalada mixta Guisantes con jamón Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
877 Kcal 37,5 Prot 35,9 Lip 99,3 Hc 15 Sopa de verduras con pasta Ensalada mixta Crema de calabacín Escalopines rebozados Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	838 Kcal 40,7 Prot 36,6 Lip 85,7 Hc 16 Cocido completo Ensalada mixta Rapollo con patatas Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	940 Kcal 34,5 Prot 43,5 Lip 102,8 Hc 17 Ensalada mixta Brócoli y coliflor al gratén Arroz con calamares Huevo frito Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	803 Kcal 40,4 Prot 39,2 Lip 74,6 Hc 18 Ensalada mixta Espinacas rehogadas Lentejas estofadas Salchichas cocidas al horno Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
	649 Kcal 23,8 Prot 24 Lip 82,8 Hc 23 Verduras variadas rehogadas Ensalada mixta Espaguetis boloñesa Tosta de tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	854 Kcal 36,8 Prot 42,5 Lip 89,9 Hc 24 Ensalada mixta Alubias blancas con chorizo Coliflor rehogada Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	747 Kcal 45,9 Prot 43,1 Lip 43,1 Hc 25 Ensalada mixta Guisantes salteados Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	852 Kcal 27,4 Prot 41,3 Lip 89,9 Hc 26 Ensalada mixta Patatas con pescado Acelgas rehogadas Rabas empanadas Ensalada de lechuga Yogur sabor 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.

¡Muevete!, te da la vida.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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

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

¿Y para cenar?

Si has comido:

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

La cena es:

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

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

