



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
	538 Kcal 22 Prot 22,8 Lip 59.1 Hc	3	582 Kcal 25,4 Prot 32,3 Lip 44.8 Hc	4	492 Kcal 20,1 Prot 23,5 Lip 56.2 Hc	5	554 Kcal 29,2 Prot 14,2 Lip 75.9 Hc	6	
	Patatas con verdura Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de judías verdes Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		
	604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62.6 Hc	10	635 Kcal 33 Prot 18,5 Lip 82.5 Hc	11	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc	12	672 Kcal 25,9 Prot 29,8 Lip 73.4 Hc	13	
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan		
578 Kcal 15,9 Prot 18,8 Lip 84.9 Hc	16	557 Kcal 38,1 Prot 26,2 Lip 41.6 Hc	17	632 Kcal 25,2 Prot 28 Lip 82 Hc	18	600 Kcal 25,8 Prot 21,8 Lip 74.7 Hc	19	616 Kcal 28,8 Prot 17,9 Lip 83.9 Hc	20
Arroz con verduras Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Melocotón en almíbar Pan		Puré de alubias pintas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
567 Kcal 25,7 Prot 26,5 Lip 53 Hc	23	568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56.3 Hc	24	576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc	25	636 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 71.6 Hc	26	765 Kcal 14,9 Prot 26,2 Lip 116 Hc	27
Crema de judías verdes Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral		Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
630 Kcal 18,6 Prot 23,6 Lip 83.6 Hc	30								
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

## Leyendas:

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

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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
	538 Kcal 22 Prot 22,8 Lip 59.1 Hc <b>3</b>	592 Kcal 27,6 Prot 32 Lip 44.3 Hc <b>4</b>	512 Kcal 21,9 Prot 22,9 Lip 121.7 Hc <b>5</b>	643 Kcal 33,5 Prot 21,8 Lip 76.9 Hc <b>6</b>
	Patatas con verdura Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
	604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62.6 Hc <b>10</b>	635 Kcal 33 Prot 18,5 Lip 82.5 Hc <b>11</b>	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc <b>12</b>	628 Kcal 31,3 Prot 43,1 Lip 65.7 Hc <b>13</b>
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Estofado de carne Patatas dado Yogur sabor Pan
703 Kcal 15,2 Prot 27,2 Lip 97.7 Hc <b>16</b>	528 Kcal 38,5 Prot 26,1 Lip 34 Hc <b>17</b>	681 Kcal 30,4 Prot 28,4 Lip 90.5 Hc <b>18</b>	524 Kcal 25,2 Prot 26,6 Lip 45.8 Hc <b>19</b>	650 Kcal 31,4 Prot 18 Lip 87.8 Hc <b>20</b>
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
541 Kcal 27,3 Prot 28 Lip 39.4 Hc <b>23</b>	568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56.3 Hc <b>24</b>	576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc <b>25</b>	636 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 71.6 Hc <b>26</b>	765 Kcal 14,9 Prot 26,2 Lip 116 Hc <b>27</b>
Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Postre de Fruta GoGo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
630 Kcal 18,6 Prot 23,6 Lip 83.6 Hc <b>30</b>				
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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	
	436 Kcal 26,7 Prot 14,2 Lip 49.9 Hc	3790 Kcal 28,7 Prot 56,7 Lip 39.3 Hc	4512 Kcal 21,9 Prot 22,9 Lip 121.7 Hc	5566 Kcal 29 Prot 16,2 Lip 75.2 Hc	6
	Patatas con verdura Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	
	511 Kcal 22,8 Prot 22,8 Lip 55.9 Hc	10544 Kcal 36,4 Prot 10,7 Lip 74,1 Hc	11583 Kcal 46,3 Prot 14,6 Lip 63.8 Hc	12544 Kcal 32,3 Prot 42,8 Lip 42.9 Hc	13
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Estofado de carne Maíz salteado Yogur desnatado natural Pan	
509 Kcal 16,9 Prot 17,6 Lip 68.4 Hc	16477 Kcal 40,9 Prot 17 Lip 37.9 Hc	17539 Kcal 21,6 Prot 29,2 Lip 59.7 Hc	18851 Kcal 25,7 Prot 68,3 Lip 34.3 Hc	19646 Kcal 28,3 Prot 22,1 Lip 79.3 Hc	20
Arroz con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Filete de gallo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
457 Kcal 36,5 Prot 9 Lip 52.3 Hc	23568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56.3 Hc	24567 Kcal 32,1 Prot 19,7 Lip 63.7 Hc	25522 Kcal 40,2 Prot 13 Lip 59.7 Hc	26706 Kcal 28,6 Prot 24,3 Lip 91.8 Hc	27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo 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 Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
889 Kcal 17,1 Prot 62,4 Lip 55.5 Hc	30				
Crema de calabacín Filete de merluza plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan					

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.  
[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	524 Kcal 21,8 Prot 22,6 Lip 56.4 Hc <b>3</b>	469 Kcal 29,7 Prot 16,8 Lip 46.4 Hc <b>4</b>	512 Kcal 21,9 Prot 22,9 Lip 121.7 Hc <b>5</b>	643 Kcal 33,5 Prot 21,8 Lip 76.9 Hc <b>6</b>
	Patatas con verdura Abadejo a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
	604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62.6 Hc <b>10</b>	635 Kcal 33 Prot 18,5 Lip 82.5 Hc <b>11</b>	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc <b>12</b>	628 Kcal 31,3 Prot 43,1 Lip 65.7 Hc <b>13</b>
	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Estofado de carne Patatas dado Yogur sabor Pan
703 Kcal 15,2 Prot 27,2 Lip 97.7 Hc <b>16</b>	528 Kcal 38,5 Prot 26,1 Lip 34 Hc <b>17</b>	681 Kcal 30,4 Prot 28,4 Lip 90.5 Hc <b>18</b>	524 Kcal 25,2 Prot 26,6 Lip 45.8 Hc <b>19</b>	650 Kcal 31,4 Prot 18 Lip 87.8 Hc <b>20</b>
Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan	Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
634 Kcal 32,2 Prot 30 Lip 53.3 Hc <b>23</b>	568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56.3 Hc <b>24</b>	576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc <b>25</b>	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc <b>26</b>	846 Kcal 30 Prot 35,2 Lip 101 Hc <b>27</b>
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
630 Kcal 18,6 Prot 23,6 Lip 83.6 Hc <b>30</b>				
Crema de calabacín y queso Delicias de merluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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
	620 Kcal 26,3 Prot 24 Lip 71 Hc 3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc 4	515 Kcal 20,8 Prot 21,1 Lip 64.5 Hc 5	523 Kcal 19,9 Prot 11,3 Lip 84.7 Hc 6
	Patatas guisadas con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	551 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66.3 Hc 10	658 Kcal 27,3 Prot 18,9 Lip 94,1 Hc 11	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 12	632 Kcal 30 Prot 44,7 Lip 65,1 Hc 13
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
674 Kcal 21,5 Prot 19,9 Lip 97.6 Hc 16	528 Kcal 35 Prot 25 Lip 40.3 Hc 17	649 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 91.4 Hc 18	521 Kcal 25,8 Prot 26,4 Lip 44.6 Hc 19	805 Kcal 22,3 Prot 37,6 Lip 93.6 Hc 20
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58.2 Hc 23	527 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 58 Hc 24	574 Kcal 21,1 Prot 16,1 Lip 81.5 Hc 25	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc 30				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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

**alcesa**  
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.  
[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	620 Kcal 26,3 Prot 24 Lip 71 Hc 3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc 4	496 Kcal 18,7 Prot 21 Lip 60,7 Hc 5	523 Kcal 19,9 Prot 11,3 Lip 84,7 Hc 6
	Patatas guisadas con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	551 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66,3 Hc 10	658 Kcal 27,3 Prot 18,9 Lip 94,1 Hc 11	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc 12	6050 Kcal 36 Prot 399,8 Lip 609,3 Hc 13
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Dulce Pan sin alérgenos
674 Kcal 21,5 Prot 19,9 Lip 97,6 Hc 16	528 Kcal 35 Prot 25 Lip 40,3 Hc 17	649 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 91,4 Hc 18	521 Kcal 25,8 Prot 26,4 Lip 44,6 Hc 19	805 Kcal 22,3 Prot 37,6 Lip 93,6 Hc 20
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58,2 Hc 23	527 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 58 Hc 24	539 Kcal 19,1 Prot 14,3 Lip 79,9 Hc 25	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc 26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125,5 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77,4 Hc 30				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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
	620 Kcal 26,3 Prot 24 Lip 71 Hc 3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc 4	495 Kcal 29,5 Prot 15,1 Lip 63.6 Hc 5	523 Kcal 19,9 Prot 11,3 Lip 84.7 Hc 6
	Patatas guisadas con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	612 Kcal 30,6 Prot 24,9 Lip 64.8 Hc 10	658 Kcal 27,3 Prot 18,9 Lip 94.1 Hc 11	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 12	632 Kcal 30 Prot 44,7 Lip 65.1 Hc 13
	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
674 Kcal 21,5 Prot 19,9 Lip 97.6 Hc 16	528 Kcal 35 Prot 25 Lip 40.3 Hc 17	619 Kcal 36 Prot 29,4 Lip 63.7 Hc 18	521 Kcal 25,8 Prot 26,4 Lip 44.6 Hc 19	805 Kcal 22,3 Prot 37,6 Lip 93.6 Hc 20
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58.2 Hc 23	895 Kcal 38,3 Prot 55,4 Lip 60.3 Hc 24	574 Kcal 21,1 Prot 16,1 Lip 81.5 Hc 25	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc 30				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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					
595 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 66.4 Hc	3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc	4	495 Kcal 29,5 Prot 15,1 Lip 63.6 Hc	5	621 Kcal 23,3 Prot 20,8 Lip 84.8 Hc	6		
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de cerdo al ajillo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
612 Kcal 30,6 Prot 24,9 Lip 64.8 Hc	10	658 Kcal 27,3 Prot 18,9 Lip 94.1 Hc	11	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	12	632 Kcal 30 Prot 44,7 Lip 65.1 Hc	13		
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos			
653 Kcal 20,5 Prot 20,9 Lip 91.1 Hc	16	528 Kcal 35 Prot 25 Lip 40.3 Hc	17	619 Kcal 36 Prot 29,4 Lip 63.7 Hc	18	521 Kcal 25,8 Prot 26,4 Lip 44.6 Hc	19	558 Kcal 23 Prot 13,2 Lip 84.3 Hc	20
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58.2 Hc	23	895 Kcal 38,3 Prot 55,4 Lip 60.3 Hc	24	686 Kcal 22,8 Prot 24,7 Lip 88 Hc	25	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc	26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc	27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
634 Kcal 20,8 Prot 25,7 Lip 70.9 Hc	30								
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

## Leyendas:

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

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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 18,4 Prot 11,3 Lip 52.2 Hc 3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc 4	495 Kcal 29,5 Prot 15,1 Lip 63.6 Hc 5	523 Kcal 19,9 Prot 11,3 Lip 84.7 Hc 6
	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	612 Kcal 30,6 Prot 24,9 Lip 64.8 Hc 10	606 Kcal 26,3 Prot 16,7 Lip 87.1 Hc 11	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 12	486 Kcal 31,1 Prot 35 Lip 47.5 Hc 13
	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Yogur de soja Pan sin alérgenos
674 Kcal 21,5 Prot 19,9 Lip 97.6 Hc 16	346 Kcal 28,9 Prot 7,8 Lip 39.3 Hc 17	619 Kcal 36 Prot 29,4 Lip 63.7 Hc 18	583 Kcal 26,6 Prot 31,8 Lip 48.3 Hc 19	805 Kcal 22,3 Prot 37,6 Lip 93.6 Hc 20
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo a la plancha Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58.2 Hc 23	625 Kcal 30,6 Prot 26,6 Lip 64.4 Hc 24	545 Kcal 18,7 Prot 14,3 Lip 81.5 Hc 25	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc 30				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.  
[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	620 Kcal 26,3 Prot 24 Lip 71 Hc 3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc 4	515 Kcal 20,8 Prot 21,1 Lip 64.5 Hc 5	538 Kcal 23,8 Prot 13,9 Lip 77.9 Hc 6
	Patatas guisadas con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	551 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66.3 Hc 10	673 Kcal 31,2 Prot 21,5 Lip 87.2 Hc 11	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc 12	611 Kcal 32,2 Prot 45,1 Lip 55.1 Hc 13
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos
674 Kcal 21,5 Prot 19,9 Lip 97.6 Hc 16	528 Kcal 36,4 Prot 25,2 Lip 38.1 Hc 17	649 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 91.4 Hc 18	521 Kcal 25,8 Prot 26,4 Lip 44.6 Hc 19	804 Kcal 26,2 Prot 38,3 Lip 87 Hc 20
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58.2 Hc 23	527 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 58 Hc 24	551 Kcal 27,3 Prot 17,3 Lip 64.9 Hc 25	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc 26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc 30				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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
	620 Kcal 26,3 Prot 24 Lip 71 Hc 3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc 4	495 Kcal 29,5 Prot 15,1 Lip 63.6 Hc 5	523 Kcal 19,9 Prot 11,3 Lip 84.7 Hc 6
	Patatas guisadas con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	612 Kcal 30,6 Prot 24,9 Lip 64.8 Hc 10	658 Kcal 27,3 Prot 18,9 Lip 94,1 Hc 11	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 12	611 Kcal 32,2 Prot 45,1 Lip 55.1 Hc 13
	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos
674 Kcal 21,5 Prot 19,9 Lip 97.6 Hc 16	528 Kcal 35 Prot 25 Lip 40.3 Hc 17	619 Kcal 36 Prot 29,4 Lip 63.7 Hc 18	521 Kcal 25,8 Prot 26,4 Lip 44.6 Hc 19	805 Kcal 22,3 Prot 37,6 Lip 93.6 Hc 20
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58.2 Hc 23	895 Kcal 38,3 Prot 55,4 Lip 60.3 Hc 24	552 Kcal 23,4 Prot 16,6 Lip 71.5 Hc 25	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc 27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc 30				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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
	620 Kcal 26,3 Prot 24 Lip 71 Hc <b>3</b>	459 Kcal 26 Prot 17,1 Lip 49,5 Hc <b>4</b>	588 Kcal 13,3 Prot 16,5 Lip 91.2 Hc <b>5</b>	538 Kcal 23,8 Prot 13,9 Lip 77.9 Hc <b>6</b>
	Patatas guisadas con verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	404 Kcal 8,3 Prot 18,4 Lip 46.6 Hc <b>10</b>	673 Kcal 31,2 Prot 21,5 Lip 87.2 Hc <b>11</b>	403 Kcal 21,2 Prot 15 Lip 45.4 Hc <b>12</b>	632 Kcal 30 Prot 44,7 Lip 65.1 Hc <b>13</b>
	Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos
674 Kcal 21,5 Prot 19,9 Lip 97.6 Hc <b>16</b>	528 Kcal 36,4 Prot 25,2 Lip 38.1 Hc <b>17</b>	638 Kcal 16,3 Prot 19,7 Lip 85.4 Hc <b>18</b>	520 Kcal 23,1 Prot 26 Lip 47.4 Hc <b>19</b>	759 Kcal 23,3 Prot 36 Lip 85 Hc <b>20</b>
Arroz con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
603 Kcal 28,3 Prot 28,2 Lip 55.7 Hc <b>23</b>	453 Kcal 11,4 Prot 17,9 Lip 57.6 Hc <b>24</b>	572 Kcal 25 Prot 16,8 Lip 74.9 Hc <b>25</b>	403 Kcal 21,2 Prot 15 Lip 45.4 Hc <b>26</b>	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc <b>27</b>
Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
656 Kcal 21,9 Prot 24,7 Lip 77.4 Hc <b>30</b>				
Crema de calabacín Merluza a la andaluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.  
[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
595 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 66.4 Hc	3	502 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 52 Hc	4	515 Kcal 20,8 Prot 21,1 Lip 64.5 Hc	5	636 Kcal 27,2 Prot 23,5 Lip 78 Hc	6		
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Filete de cerdo al ajillo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
551 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66.3 Hc	10	673 Kcal 31,2 Prot 21,5 Lip 87.2 Hc	11	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	12	632 Kcal 30 Prot 44,7 Lip 65.1 Hc	13		
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Ragut de ternera Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos			
653 Kcal 20,5 Prot 20,9 Lip 91.1 Hc	16	528 Kcal 36,4 Prot 25,2 Lip 38.1 Hc	17	649 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 91.4 Hc	18	521 Kcal 25,8 Prot 26,4 Lip 44.6 Hc	19	557 Kcal 26,9 Prot 13,9 Lip 77.7 Hc	20
Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
645 Kcal 31,7 Prot 29,1 Lip 58.2 Hc	23	527 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 58 Hc	24	685 Kcal 26,7 Prot 25,4 Lip 81.4 Hc	25	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	26	989 Kcal 31,2 Prot 38 Lip 125.5 Hc	27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
634 Kcal 20,8 Prot 25,7 Lip 70.9 Hc	30								
Crema de calabacín Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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					
918 Kcal 37,2 Prot 43,9 Lip 83.2 Hc	3	736 Kcal 33,3 Prot 42 Lip 46.7 Hc	4	782 Kcal 33,1 Prot 38,7 Lip 137 Hc	5	787 Kcal 39,2 Prot 31,7 Lip 79.3 Hc	6		
Patatas con verdura Ensalada mixta Brócoli al gratén Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Ensalada mixta Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Ensalada mixta Menestra de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Ensalada mixta Guisantes con jamón Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan						
820 Kcal 35,9 Prot 41,2 Lip 74.2 Hc	10	929 Kcal 44,6 Prot 33,6 Lip 102 Hc	11	825 Kcal 38,2 Prot 36,4 Lip 79.7 Hc	12	772 Kcal 37 Prot 53,1 Lip 68.2 Hc	13		
Lentejas guisadas Ensalada mixta Coliflor rehogada con patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Ensalada mixta Judías verdes rehogadas Filete de pollo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada mixta Rapollo con patatas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Ensalada mixta Parrillada de verduras Estofado de carne Patatas dado Yogur sabor Pan						
1048 Kcal 27,6 Prot 44,9 Lip 123.4 Hc	16	835 Kcal 51,2 Prot 43,8 Lip 51.4 Hc	17	884 Kcal 37 Prot 43,5 Lip 95 Hc	18	668 Kcal 31 Prot 36,6 Lip 48.3 Hc	19	794 Kcal 37,2 Prot 28 Lip 90.2 Hc	20
Arroz con verduras Judías verdes con tomate Ensalada mixta Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Ensalada mixta Brócoli y coliflor al gratén Jamoncitos de pollo al ajillo Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan	Alubias pintas guisadas Ensalada mixta Guisantes salteados Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Ensalada mixta Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Ensalada mixta Acelgas con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan					
739 Kcal 33,6 Prot 38,1 Lip 54.7 Hc	23	810 Kcal 31,8 Prot 43,8 Lip 69.7 Hc	24	847 Kcal 36,9 Prot 36,5 Lip 85.1 Hc	25	864 Kcal 40 Prot 37 Lip 86 Hc	26	974 Kcal 21,6 Prot 38,5 Lip 127.4 Hc	27
Judías verdes rehogadas Ensalada mixta Filete de pollo empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Pisto de verduras Ensalada mixta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Ensalada mixta Menestra de verduras Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada mixta Rapollo con patatas Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con tomate Ensalada mixta Acelgas rehogadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
773 Kcal 24,3 Prot 33,6 Lip 86 Hc	30								
Crema de calabacín y queso Ensalada mixta Coliflor gratinada Delicias de merluza Patatas panadera 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.

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

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					
	436 Kcal 26,7 Prot 14,2 Lip 49.9 Hc	3	790 Kcal 28,7 Prot 56,7 Lip 39.3 Hc	4	512 Kcal 21,9 Prot 22,9 Lip 121.7 Hc	5	511 Kcal 28,5 Prot 12,5 Lip 69.8 Hc	6	
	Patatas con verdura Abadejo al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan					
	511 Kcal 22,8 Prot 22,8 Lip 55.9 Hc	10	498 Kcal 36,1 Prot 9 Lip 66.2 Hc	11	564 Kcal 45,5 Prot 14,6 Lip 59.9 Hc	12	549 Kcal 28,2 Prot 42,4 Lip 50.1 Hc	13	
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Estofado de carne Maíz salteado Fruta del tiempo Pan					
509 Kcal 16,9 Prot 17,6 Lip 68.4 Hc	16	477 Kcal 40,9 Prot 17 Lip 37.9 Hc	17	539 Kcal 21,6 Prot 29,2 Lip 59.7 Hc	18	851 Kcal 25,7 Prot 68,3 Lip 34.3 Hc	19	603 Kcal 27,6 Prot 20,4 Lip 73.2 Hc	20
Arroz con verduras Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Filete de gallo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan					
457 Kcal 36,5 Prot 9 Lip 52.3 Hc	23	568 Kcal 23,5 Prot 28,9 Lip 56.3 Hc	24	511 Kcal 27,3 Prot 15,6 Lip 64.8 Hc	25	564 Kcal 45,5 Prot 14,6 Lip 59.9 Hc	26	599 Kcal 27,1 Prot 22 Lip 71.8 Hc	27
Judías verdes rehogadas Filete de pollo 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 Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan					
889 Kcal 17,1 Prot 62,4 Lip 55.5 Hc	30								
Crema de calabacín Filete de merluza plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

## Una vida activa equivale a una vida saludable.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

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

**alcesa**  
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.  
[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)

## ¿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.