



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
868 Kcal 26,2g Prot 40g Lip 100,1g Hc 1	815 Kcal 31,7g Prot 35,1g Lip 108,2g Hc 2	802 Kcal 40g Prot 35,4g Lip 81g Hc 3	789 Kcal 43,2g Prot 24g Lip 98g Hc 4	911 Kcal 46,3g Prot 31,2g Lip 112,7g Hc 5
Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan Stewed potatoes Frankfurt sausages Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan Light speckled kidney beans with vegetables Potato omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread	Crema de calabaza Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo - Pan Pumpkin cream Chicken in dices Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread	Sopa de cocido Lomo asado a la manzana Puré de patatas Yogur sabor - Pan Cocido soup Roasted loin to the apple Mash potatoes Fruit yogurt - Bread	Espirales de colores al ajillo Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo - Pan Colors spirals to garlic Baked salmon Baked vegetables and potatoes Seasonal fruit - Bread
937 Kcal 32,4g Prot 47,8g Lip 100,1g Hc 8	839 Kcal 34,7g Prot 33,9g Lip 101,8g Hc 9	816 Kcal 34,9g Prot 36,6g Lip 86,9g Hc 10	1007 Kcal 49,8g Prot 32g Lip 134,2g Hc 11	775 Kcal 38,3g Prot 14,6g Lip 120,2g Hc 12
Patatas con magro Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Potatoes with loin Slice of hake to the egg Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Omelette Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	Sopa de pollo con pasta Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo - Pan Chicken soup with pasta Beef meat burger meatballs in sauce Fried potatoes Seasonal fruit - Bread	Paella mixta Pollo asado en su jugo Patatas fritas Profiteroles de nata - Pan Mixed paella Roasted chicken in its sauce Fried potatoes Cream profiteroles - Bread	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaina Jardinera de verduras Fruta del tiempo - Pan Macaroni with tomato Cod in vizcaina sauce Jardinera of vegetables Seasonal fruit - Bread
916 Kcal 40,1g Prot 35g Lip 108,3g Hc 15	964 Kcal 33,9g Prot 20,9g Lip 153,6g Hc 16	775 Kcal 37,6g Prot 25,8g Lip 109,4g 17	18	19
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo - Pan Spaghetti to marinara sauce Gammon in sauce Sauteed broccoli Seasonal fruit - Bread	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo - Pan Rice with tomato Hake in green sauce Sauteed peas Seasonal fruit - Bread	Alubias blancas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo - Pan Stewed white kidney beans Scrambled eggs with ham Seasonal fruit - Bread		
22	23	24	25	26
985 Kcal 39g Prot 45,1g Lip 109,4g Hc 29	902 Kcal 23,6g Prot 29,9g Lip 133,5g Hc 30			
Lentejas estofadas Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Breaded ham and cheese Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread	Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan integral Potatoes with vegetables Breaded eggs in bechamel Manchego ratatouille Seasonal fruit - Wholemeal bread			

ALCESA

Leyendas:
 Kcal: Kilocalorías
 Kjul: Kilojulios
 P: Proteínas
 HC: Hidratos de Carbono
 G: Grasas
 Valores expresados en % de energía total.

“La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.”

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