



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	603 Kcal 27,5 Prot 32,6 Lip 71.1 Hc
			Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
548 Kcal 24,9 Prot 10,2 Lip 87.2 Hc	556 Kcal 18,2 Prot 13,4 Lip 88.5 Hc	422 Kcal 23,3 Prot 19,7 Lip 38,1 Hc	525 Kcal 40,6 Prot 21 Lip 41.6 Hc	630 Kcal 26,2 Prot 31 Lip 63,4 Hc
Arroz tres delicias Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Merluza a la vasca Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata y champiñón Melocotón en almibar Pan	Fideua de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
	416 Kcal 19,5 Prot 15 Lip 52.6 Hc	587 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 61.9 Hc	598 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.5 Hc	509 Kcal 32 Prot 9 Lip 74.1 Hc
	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur sabor Pan	Crema de espinacas con queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan integral
982 Kcal 26,2 Prot 22,2 Lip 82.9 Hc	775 Kcal 24,4 Prot 37,8 Lip 93.2 Hc	462 Kcal 15,3 Prot 20,9 Lip 52.3 Hc	557 Kcal 25,2 Prot 27,7 Lip 50.2 Hc	543 Kcal 19 Prot 22,8 Lip 66.1 Hc
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Flan Pan	Tallarines con verduras Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de hummus Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
645 Kcal 28,3 Prot 27,5 Lip 70 Hc	608 Kcal 29,5 Prot 23,7 Lip 78.5 Hc	597 Kcal 12,4 Prot 24,9 Lip 80.3 Hc	704 Kcal 27,3 Prot 18,6 Lip 105.7 Hc	618 Kcal 28,7 Prot 23,7 Lip 71.5 Hc
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Pollo Kentucky Ensalada de col Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Gelatina de sabores Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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