



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

779 Kcal 27,2 Prot 31,1 Lip 96.2 Hc	<b>9</b>	604 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62.6 Hc	<b>10</b>	664 Kcal 35,4 Prot 20,3 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>
-------------------------------------	----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Arroz tres delicias  
Palometa con tomate  
Jardinera de verduras  
Fruta del tiempo  
Pan

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  
Yogur sabor  
Pan

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan

Crema de zanahorias con picatostes  
Estofado de carne  
Patatas dado  
Yogur sabor  
Pan

732 Kcal 17,6 Prot 29 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 27,8 Prot 27,8 Lip 40 Hc	<b>19</b>	589 Kcal 30,7 Prot 17,5 Lip 74.8 Hc	<b>20</b>
-----------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Arroz con verduras  
Rabas empanadas  
Ensalada de lechuga  
Yogur sabor  
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  
Danonino Petitdino  
Pan

Macarrones con tomate  
Merluza al horno  
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>	597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65.3 Hc	<b>26</b>	794 Kcal 17,3 Prot 28 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

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta del tiempo  
Pan

Arroz con tomate  
Croquetas y empanadillas  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur sabor  
Pan

714 Kcal 22,4 Prot 27,1 Lip 92.9 Hc	<b>30</b>
-------------------------------------	-----------

Crema de calabacín y queso  
Delicias de merluza  
Patatas panadera  
Natillas  
Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kiloenergías, 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