



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
706 Kcal 28,9 Prot 18,5 Lip 103.3 Hc	682 Kcal 33,9 Prot 22,9 Lip 84 Hc	607 Kcal 23,2 Prot 27,2 Lip 66.6 Hc	554 Kcal 25,2 Prot 27,6 Lip 49.3 Hc	593 Kcal 42,3 Prot 25 Lip 48.8 Hc
11	12	13	14	15
Arroz con tomate Cinta de lomo en salsa Verduras y patata Yogur sabor Pan	Tallarines con verduras Abadejo en salsa de limón Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan
606 Kcal 29 Prot 24,2 Lip 66.8 Hc	726 Kcal 33,2 Prot 28,7 Lip 87.2 Hc	615 Kcal 24,1 Prot 22,9 Lip 76.1 Hc	564 Kcal 19,7 Prot 16,2 Lip 81.2 Hc	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc
18	19	20	21	22
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Huevos fritos con pisto y patatas panadera Fruta del tiempo Pan integral	Arroz tres delicias Fletán a la romana Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Lasaña casera de ternera Crema de puerro Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
441 Kcal 15,4 Prot 18,7 Lip 51.6 Hc	596 Kcal 26,2 Prot 30,8 Lip 53.4 Hc	643 Kcal 22,1 Prot 28,2 Lip 142.4 Hc	659 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79.1 Hc	639 Kcal 43,3 Prot 29,5 Lip 46.5 Hc
25	26	27	28	29
Patatas con pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Salteado de patata y zanahoria Melocotón en almibar Pan	Alubias blancas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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