



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	741 Kcal 16,5 Prot 27,5 Lip 105 Hc <b>4</b>	660 Kcal 29 Prot 34,2 Lip 69,2 Hc <b>5</b>	651 Kcal 23,3 Prot 32,9 Lip 61,2 Hc <b>6</b>	573 Kcal 26,7 Prot 17 Lip 77,5 Hc <b>7</b>
	Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas dado Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan
778 Kcal 30,4 Prot 26 Lip 103,6 Hc <b>10</b>	729 Kcal 32,3 Prot 26,7 Lip 93,3 Hc <b>11</b>	671 Kcal 29 Prot 24,3 Lip 80,4 Hc <b>12</b>	634 Kcal 23,6 Prot 28,1 Lip 70,6 Hc <b>13</b>	662 Kcal 32,9 Prot 25,8 Lip 72,3 Hc <b>14</b>
Crema de calabacín Escalope empanado Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Patatas estofadas Burguer meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan
664 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 91,2 Hc <b>17</b>	718 Kcal 25,9 Prot 28,7 Lip 86,8 Hc <b>18</b>	738 Kcal 34,4 Prot 27,4 Lip 71,2 Hc <b>19</b>	671 Kcal 37,8 Prot 34,6 Lip 51,6 Hc <b>20</b>	722 Kcal 28,1 Prot 24,5 Lip 95,4 Hc <b>21</b>
Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz Huevo frito con chorizo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
641 Kcal 17,2 Prot 27,9 Lip 80,5 Hc <b>24</b>	662 Kcal 32,9 Prot 25,8 Lip 72,3 Hc <b>25</b>	595 Kcal 30,1 Prot 14,5 Lip 85 Hc <b>26</b>	835 Kcal 35 Prot 32,6 Lip 102,4 Hc <b>27</b>	604 Kcal 27,4 Prot 25 Lip 66,7 Hc <b>28</b>
Patatas con pollo Croquetas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan	Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor Pan sin gluten	Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan
447 Kcal 23 Prot 19,9 Lip 42,1 Hc <b>31</b>				
Arroz tres delicias Merluza a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) 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.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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