



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

723 Kcal 31,1 Prof 34 Lip 72.6 Hc	3	605 Kcal 26,7 Prof 12,4 Lip 90.8 Hc	4	577 Kcal 25,1 Prof 25,3 Lip 61.3 Hc	5	692 Kcal 38,7 Prof 17,3 Lip 93.4 Hc	6	722 Kcal 42,3 Prof 42,2 Lip 42.8 Hc	7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo		Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaina Champiñón salteado Fruta del tiempo		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo	
Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad cheese		**Coditos con salsa de tomate y orégano **Dados de rosada al horno Salad of lettuce and corn Fruit of season		Vegetables cream Gammon in sauce Fried potatoes Fruit of season		Rice salad Cod in vizcaina sauce Mushroom to garlic Fruit of season		Andalusian gazpacho Roasted chicken leg quarters Roasted sliced potatoes Fruit of season	
649 Kcal 32,4 Prof 21,7 Lip 76.3 Hc	10	542 Kcal 23,4 Prof 22,2 Lip 66.3 Hc	11	574 Kcal 24,7 Prof 20,3 Lip 71.1 Hc	12	609 Kcal 32,6 Prof 22,1 Lip 76.1 Hc	13	523 Kcal 33,3 Prof 15,9 Lip 61.3 Hc	14
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Crema de puerro Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral		Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo	
Macaroni with tomato **ventresca de merluza a la provenzal Lettuce salad Fruit of season		White kidney beans omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Potato and leek cream Lacón with oil and paprika Cachelos Fruit yogurt		Cocido soup cooked full Fruit of season whole wheat		Stewed potatoes Roasted beef in its sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	
570 Kcal 24,3 Prof 20 Lip 67.2 Hc	17	631 Kcal 35,7 Prof 19,2 Lip 76.6 Hc	18	685 Kcal 30 Prof 27,5 Lip 79.5 Hc	19	1189 Kcal 29 Prof 37,6 Lip 180.8 Hc	20	511 Kcal 25,8 Prof 21,6 Lip 52.4 Hc	21
Crema de verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almibar		Ensalada a la Italiana Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Arroz con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulce		Sopa de ave con fideos Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo	
Vegetables cream Roasted pork loin filet Lettuce salad Pineapple in syrup		Italian salad Hake to the oven Sautéed peas Fruit of season		Stewed lentils Potato omelette Varied salad Fruit of season		Rice with tomato Ham and cheese pizza Chips potatoes Candies		Chicken soup with noodles Beef meatballs in sauce Panache of vegetables Fruit of season	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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