



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
782 Kcal 27 Prot 25,6 Lip 105,7 Hc	3	583 Kcal 18,8 Prot 27,5 Lip 63,9 Hc	4	827 Kcal 30,7 Prot 36,8 Lip 97,3 Hc	5				
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan integral		Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas Pan					
725 Kcal 28,9 Prot 28,9 Lip 86,4 Hc	10	514 Kcal 17,4 Prot 18 Lip 65,6 Hc	11	738 Kcal 34,6 Prot 20,5 Lip 102,5 Hc	12	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89,4 Hc	13	740 Kcal 17,9 Prot 32,2 Lip 92,1 Hc	14
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86,8 Hc	17	844 Kcal 32,7 Prot 13,4 Lip 145,5 Hc	18	564 Kcal 23,9 Prot 27,1 Lip 55 Hc	19	4867 Kcal 27,1 Prot 52,1 Lip 1081 Hc	20	535 Kcal 36,6 Prot 14,3 Lip 63,2 Hc	21
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Ravioli con tomate Nuggets de pollo Ensalada de lechuga Dulce Bolsa sorpresa		Sopa de puchero Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	



ALIMENTACION COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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.

www.alcesa.es