



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

866 Kcal 49,3 Prof 39,9 Lip 66.4 Hc

8

1070 Kcal 44 Prof 48,1 Lip 113.3 Hc

9

896 Kcal 37,7 Prof 28,9 Lip 118.3 Hc

10

792 Kcal 63,4 Prof 26,2 Lip 67.9 Hc

11

Judías verdes con jamón  
Pescadilla levantina  
Ensalada de lechuga  
Fruta natural  
Pan

Cocido completo  
Sopa de cocido  
Fruta natural  
Pan

Macarrones a la napolitana  
Sardinas a la plancha  
Pisto manchego  
Fruta natural  
Pan

Menestra a la riojana  
Pollo a la barbacoa  
Ensalada variada  
Fruta natural  
Pan

1200 Kcal 80,7 Prof 29,8 Lip 156.3 Hc

14

1073 Kcal 63,6 Prof 47,8 Lip 94.5 Hc

15

704 Kcal 40,9 Prof 28,3 Lip 67.5 Hc

16

1061 Kcal 54,5 Prof 39,7 Lip 124.2 Hc

17

943 Kcal 54,4 Prof 27,5 Lip 111.4 Hc

18

Lentejas burgalesa  
Caella a la andaluza  
Puré de manzana  
Fruta natural  
Pan

Espinacas al gratén  
Ternera asada en su jugo  
Patatas fritas  
Natillas  
Pan

Brócoli a la casera  
Lomo de sajonia plancha  
Tomate asado  
Fruta natural  
Pan

Alubias blancas con chorizo  
Merluza a la gallega  
Patatas al vapor  
Yogur sabor  
Pan

Macarrones carbonara  
Filete de pollo a la manzana  
Ensalada de lechuga  
Fruta natural  
Pan

920 Kcal 52,1 Prof 55,3 Lip 101.4 Hc

21

1101 Kcal 26,6 Prof 53,8 Lip 124.6 Hc

22

1424 Kcal 76,8 Prof 71 Lip 117 Hc

23

781 Kcal 34,9 Prof 36,6 Lip 75.9 Hc

24

1084 Kcal 32 Prof 46,2 Lip 133.5 Hc

25

Judías verdes con tomate  
Blanqueta de ternera  
Patatas asadas al horno  
Fruta natural  
Pan

Crema de champiñón  
Flamenquines de fiambre y queso  
Arroz pilaf  
Yogur sabor  
Pan

Garbanzos guisados  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta natural  
Pan

Repollo paisana  
Filete de merluza en salsa verde  
Tomate al ajillo  
Fruta natural  
Pan

Lasaña florentina  
Tortilla española  
Pimiento verde asado  
Fruta natural  
Pan

2451 Kcal 116 Prof 107,6 Lip 247 Hc

28

1057 Kcal 37,4 Prof 56,1 Lip 97.6 Hc

29

719 Kcal 38,1 Prof 31 Lip 69.6 Hc

30

886 Kcal 64 Prof 26 Lip 86.8 Hc

31

Espaguetis a la alemana  
Costillas a la barbacoa  
Aros de cebolla  
Danonino Petidino  
Pan

Patatas a la importancia  
Huevos a la riojana  
Ensalada de lechuga  
Fruta natural  
Pan

Crema de calabaza  
Bacalao a la romana  
Panaché de verduras  
Fruta natural  
Pan

Menestra de verduras  
Redondo de ternera asada  
Puré de patatas  
Yogur sabor  
Pan

Legendas:

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

## Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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