

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

482 Kcal 15,1 Prot 16,2 Lip 64.9 Hc 5 770 Kcal 35,3 Prot 22,1 Lip 106.2 Hc 6 813 Kcal 39,9 Prot 24,1 Lip 115.2 Hc 7 1033 Kcal 19,8 Prot 33,4 Lip 157 Hc 8

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones con verduras
Merluza a la vasca
Patatas y trigueros al horno
Fruta del tiempo
Pan

Cocido completo
Sopa de cocido
Bizcocho casero de coco y naranja
Pan

Arroz con tomate
Croquetas de bacalao y empanadillas de atún
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan

816 Kcal 34,2 Prot 36,5 Lip 86.8 Hc 11 764 Kcal 32,8 Prot 25,3 Lip 99.2 Hc 12 318 Kcal 9,1 Prot 1,8 Lip 64.3 Hc 13 646 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 62.4 Hc 14 640 Kcal 32,6 Prot 15,8 Lip 91.4 Hc 15

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Quesito
Pan

Coditos con salsa de tomate y orégano
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Crema de verduras
Merluza con queso y tomate sobre puré de patata
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de puchero
Trasero de pollo asado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verdura
Bacalao a la vizcaina
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

729 Kcal 30,5 Prot 24,4 Lip 91.6 Hc 18 747 Kcal 48 Prot 25,1 Lip 88 Hc 19 578 Kcal 19,6 Prot 21,9 Lip 74.3 Hc 20 659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 21 780 Kcal 32,7 Prot 22,3 Lip 107.1 Hc 22

Macarrones con tomate
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Alubias blancas estofadas
Ternera asada en su jugo
Patatas dado
Yogur sabor
Pan

Crema de champiñón
Tortilla francesa
Queso
Fruta del tiempo
Pan

Cocido completo
Sopa de cocido
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
ventresca de merluza a la provenzal
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

589 Kcal 25,6 Prot 17,1 Lip 81.7 Hc 25 753 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 96.6 Hc 26 805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 27 673 Kcal 43 Prot 24,4 Lip 69 Hc 28 614 Kcal 32,5 Prot 13,7 Lip 88.6 Hc 29

Crema de verduras
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Melocotón en almibar
Pan

Coditos a la carbonara
Delicias de merluza
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan integral

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo en pepitoria
Salteado de patata y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con pescado
Merluza al horno
Espirales salteados
Fruta del tiempo
Pan

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

Incluye fibra en tu dieta

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.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

924 Kcal 68,4 Prof 42,9 Lip 63.4 Hc

5

705 Kcal 45,3 Prof 16,6 Lip 89.5 Hc

6

908 Kcal 50,1 Prof 48,5 Lip 65.8 Hc

7

961 Kcal 45,2 Prof 42,9 Lip 100.8 Hc

8

Coliflor con jamón
Jamoncitos de pollo al ajillo
Patatas dado
Yogur sabor
Pan

Crema de guisantes
Bacalao a la vizcaína
Jardinera de verduras
Fruta natural
Pan

Berenjenas rellenas de carne
Cinta de lomo al ajillo
Ensalada variada
Fruta natural
Pan

Patatas a la marinera
Merluza a la bilbaina
Patatas al vapor
Fruta natural
Pan

1115 Kcal 74 Prof 54,5 Lip 80.6 Hc

11

1078 Kcal 46,1 Prof 50 Lip 108.4 Hc

12

943 Kcal 58,1 Prof 48 Lip 68.2 Hc

13

1295 Kcal 64,8 Prof 57,8 Lip 120.8 Hc

14

1031 Kcal 42,7 Prof 34,7 Lip 130.4 Hc

15

Rattatuille de verduras
Pollo al chilindrón
Tomate persille
Fruta natural
Pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan

Mousaka
Filete de bacalao al horno
Ensalada variada
Fruta natural
Pan

Guisantes a la francesa
Filetes rusos
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan

Arroz con calamares
Merluza a la romana
Panaché de verduras
Fruta natural
Pan

905 Kcal 48,2 Prof 71,4 Lip 72.5 Hc

18

1010 Kcal 25,5 Prof 52,5 Lip 107.2 Hc

19

931 Kcal 42,8 Prof 46,7 Lip 77.6 Hc

20

1160 Kcal 63,6 Prof 75,6 Lip 113.1 Hc

21

972 Kcal 48,9 Prof 33 Lip 122 Hc

22

Sopa minestrone
Magro de cerdo al curry
Ensalada de zanahoria
Fruta natural
Pan

Pisto manchego
Tortilla española
Ensalada variada
Fruta natural
Pan

Judías verdes a la madrileña
Salmón al cava
Patatas al vapor
Fruta natural
Pan

Espaguetis carbonara
Ragut de ternera
Champiñón
Yogur sabor
Pan

Lentejas hortelana
Gallos a la andaluza
Patatas panadera
Fruta natural
Pan

1156 Kcal 58,6 Prof 33,3 Lip 152.3 Hc

25

729 Kcal 28 Prof 43,7 Lip 52.5 Hc

26

827 Kcal 42,8 Prof 29,2 Lip 93.2 Hc

27

1001 Kcal 57,2 Prof 45,5 Lip 99 Hc

28

837 Kcal 39,8 Prof 25,3 Lip 109 Hc

29

Paella valenciana
Filete de pollo empanado
Jardinera de verduras
Fruta natural
Pan

Acelgas rehogadas
Huevos rellenos
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Patatas con bacalao
Merluza a la romana
Pimiento verde asado
Fruta natural
Pan

Alubías blancas guisadas
Chuleta de cerdo al ajillo
Asadillo de pimientos
Yogur sabor
Pan

Coditos con verduras
Caella en salsa verde
Calabacín a la plancha
Fruta natural
Pan

Leyendas:

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

Incluye fibra en tu dieta

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.L.

www.alcesa.es