



Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
533 Kcal 16,4g Prot 25,4g Lip 58,5g Hc	<b>1</b>	681 Kcal 26,8g Prot 29,3g Lip 87,9g Hc	<b>2</b>	684 Kcal 34,8g Prot 27,9g Lip 75,1g Hc	<b>3</b>	557 Kcal 28,9g Prot 20,8g Lip 69,9g Hc	<b>4</b>	777 Kcal 19,9g Prot 31,6g Lip 146,7g Hc	<b>5</b>
Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Gelatina de sabores		Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Espirales de colores al ajillo Salmon al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	
600 Kcal 28,8g Prot 29,7g Lip 55,5g Hc	<b>8</b>	613 Kcal 33,9g Prot 14,9g Lip 80,7g Hc	<b>9</b>	691 Kcal 30,4g Prot 27g Lip 84,2g Hc	<b>10</b>	658 Kcal 30,8g Prot 35,4g Lip 58,8g Hc	<b>11</b>		
Crema de verduras Filete de pollo empanado Patatas panadera Fruta del tiempo		Coditos con tomate Bacalao a la vizcaina Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo		Sopa de pollo con pasta Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas			
		716 Kcal 29g Prot 29,1g Lip 84g Hc	<b>23</b>	447 Kcal 29,6g Prot 11,3g Lip 55,2g Hc	<b>24</b>	606 Kcal 27,4g Prot 22,5g Lip 74,2g Hc	<b>25</b>	531 Kcal 27,6g Prot 24,7g Lip 48,4g Hc	<b>26</b>
		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Crema de verduras Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo		Patatas con magro Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Sopa de lluvia Cinta de lomo asada Patatas dado Danonino Petidino	
707 Kcal 16,4g Prot 29,7g Lip 89,4g Hc	<b>29</b>	570 Kcal 26,8g Prot 20,4g Lip 68,8g Hc	<b>30</b>						
Crema de zanahorias con picatostes Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo							



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

La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse.

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