

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

646 Kcal 28,9 Prof 23 Lip 78.6 Hc	6	684 Kcal 21,6 Prof 23,2 Lip 91.9 Hc	7	692 Kcal 29,2 Prof 29,4 Lip 88 Hc	8	530 Kcal 47,3 Prof 17,6 Lip 44.2 Hc	9	689 Kcal 41,9 Prof 10,4 Lip 99.2 Hc	10
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo		Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Alubias pintas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Sopa de picadillo Trasero de pollo asado Champiñón salteado Melocotón en almibar		Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo	
Vegetables cream Roasted pork loin filet Potatoes in dices Fruit of season		**Macarrones gratinados con queso Hake delights Varied salad Fruit of season		Stewed light speckled kidney beans Potato omelette Lettuce salad with tomato Fruit of season		Picadillo Soup Roasted chicken leg quarters Mushroom to garlic Peach in syrup		Three delights rice Tuna with tomato Panache of vegetables Fruit of season	
566 Kcal 17,2 Prof 19 Lip 76.7 Hc	13	732 Kcal 30,3 Prof 26,6 Lip 87.2 Hc	14	560 Kcal 29,1 Prof 21,1 Lip 70.1 Hc	15	521 Kcal 20,5 Prof 16,7 Lip 71.3 Hc	16	655 Kcal 35,1 Prof 23,4 Lip 78.8 Hc	17
Coditos con salsa de tomate y orégano Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Horchata		Lentejas guisadas Mini burger meat de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo	
**Coditos con salsa de tomate y orégano omelette Lettuce salad Fruit of season		Courgette cream Breaded pork filet Salad of lettuce and corn Fruit of season		cooked full Cocido soup Fruit of season Bread		Stewed potatoes fillet of whi ting in marinara sauce **zanahoria asada **Horchata		Stewed lentils Mini beef burger in sauce Pisto manchego Fruit of season	
793 Kcal 19,8 Prof 30,9 Lip 103.6 Hc	20	610 Kcal 19,8 Prof 25,8 Lip 73.1 Hc	21	777 Kcal 30 Prof 36,2 Lip 86.5 Hc	22	582 Kcal 38,9 Prof 24,9 Lip 49 Hc	23	761 Kcal 30,4 Prof 11,9 Lip 130.8 Hc	24
Macarrones con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo		Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo	
Penne pasta with vegetables Floured squid Lettuce salad Fruit of season		Vegetables cream Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Fruit of season		White kidney beans with spanish sausage Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit yogurt		Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Broccoli sautéed con maíz Fruit of season		Rice with tomato Hake to the oven Jardinera of vegetables Fruit of season	
541 Kcal 28,1 Prof 20,5 Lip 75 Hc	27	748 Kcal 30,4 Prof 27,3 Lip 98.9 Hc	28	830 Kcal 42,2 Prof 28,1 Lip 99.1 Hc	29	560 Kcal 29,1 Prof 21,1 Lip 70.1 Hc	30	674 Kcal 19,9 Prof 33,9 Lip 69.4 Hc	31
Crema de espárragos Burger meat de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Coditos boloñesa Caella empanada Patatas dado Fruta del tiempo		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Ensalada campera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	
Asparagus cream Beef hamburger in sauce Potatoes and green asparagus baked Fruit of season		**Alubias pintas con arroz integral potato omelette with zucchini Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt		Macaroni shells bolognese caella empanada Potatoes in dices Fruit of season		cooked full Cocido soup Fruit of season Bread		Potato salad Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	

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

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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