

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
519 Kcal 24,1 Prot 18,6 Lip 63,3 Hc Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Asparagus cream Pork loin filet in sauce Potatoes in dices Fruit of season	1 426 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65,3 Hc Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan cooked full Cocido soup Fruit yogurt Bread	2 643 Kcal 29,4 Prot 19,9 Lip 85,4 Hc Espirales con tomate Merluza a la bilbaina Verduras y patata Fruta del tiempo **Espirales con salsa de tomate Fillet hake bilbaina Vegetables and potato Fruit of season	3 670 Kcal 16,2 Prot 25,1 Lip 93,5 Hc Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Three delights rice Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	4 568 Kcal 23,9 Prot 25,2 Lip 64 Hc Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season
782 Kcal 33,4 Prot 34,2 Lip 82,1 Hc Coditos a la carbonara Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo **Coditos a la carbonara Beef & pork meatballs in sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	8 447 Kcal 20,5 Prot 17,1 Lip 59,7 Hc Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor White kidney beans with spanish sausage **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad Fruit yogurt	9 278 Kcal 7,4 Prot 1,3 Lip 58,6 Hc Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan Vegetables cream Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season	10 565 Kcal 26,6 Prot 32 Lip 40 Hc Sopa de puchero Filete de pollo empanado Guisantes salteados Fruta del tiempo Soup pot Breaded chicken filet Sautéed peas Fruit of season	11 589 Kcal 16 Prot 25,8 Lip 71,8 Hc Patatas con verdura Bocaditos de bacalao rebosado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Stewed potatoes **Bocaditos de bacalao rebosado Salad of lettuce and corn Fruit of season
661 Kcal 21,6 Prot 30,2 Lip 74,2 Hc Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Penne pasta with vegetables Frankfurt sausages Sautéed Broccoli Fruit of season	15 752 Kcal 35,5 Prot 35,7 Lip 74,9 Hc Lentejas guisadas Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Gelatina de sabores Stewed lentils Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Flavored gelatin	16 556 Kcal 15 Prot 26,8 Lip 64 Hc Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Mushroom cream Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	17 594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	18 444 Kcal 19,3 Prot 19,6 Lip 46,4 Hc Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Cream of green beans Lacón with oil and paprika Cachelos Peach in syrup
444 Kcal 19,3 Prot 19,6 Lip 46,4 Hc Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Cream of green beans Lacón with oil and paprika Cachelos Peach in syrup	22 619 Kcal 24,4 Prot 22,7 Lip 77,7 Hc Coditos con salsa de tomate y orégano Mini burger meat de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo **Coditos con salsa de tomate y orégano Mini beef burger in sauce Varied salad Fruit of season	23 447 Kcal 20,8 Prot 20 Lip 57,5 Hc Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Light speckled kidney beans omelette Lettuce salad Fruit of season	24 1192 Kcal 53,7 Prot 67,3 Lip 91,9 Hc Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Torrijas Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sautéed of potato, carrot and mushroom French toast	25

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Disfruta comiendo fruta.

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