

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		572 Kcal 25.5 Prot 23.9 Lip 71.1 Hc 5	388 Kcal 34.4 Prot 7.8 Lip 43.2 Hc 6	758 Kcal 16.9 Prot 27.7 Lip 108.2 Hc 7
		Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Sopa de picadillo Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Melocotón en almibar	Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo
		White kidney beans with spanish sausage omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Picadillo Soup Chicken fillet with chilindron Mushroom to garlic Peach in syrop	Rice with vegetables Floured squid Salad of lettuce and corn Fruit of season
699 Kcal 29 Prot 28.9 Lip 83.7 Hc 10	730 Kcal 24.1 Prot 28.9 Lip 91.4 Hc 11	474 Kcal 22.4 Prot 15.6 Lip 60.9 Hc 12	716 Kcal 33.2 Prot 27.7 Lip 81.5 Hc 13	716 Kcal 19 Prot 26.1 Lip 99.1 Hc 14
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo	Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Horchata Pan	Crema de calabacín y queso San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo
Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Fruit of season	**Coditos con salsa de tomate y orégano Beef & pork meatballs in sauce Panache of vegetables Fruit of season	Stewed potatoes filet of whi ting in marinara sauce Roasted carrot Fruit of season	Cocido soup **Cocido completo horchata Bread	Courgette cream San Jacobo Salad of lettuce and corn Fruit of season
617 Kcal 31.7 Prot 19.1 Lip 77.3 Hc 17	511 Kcal 13.5 Prot 25 Lip 57.6 Hc 18	438 Kcal 16.9 Prot 18.2 Lip 64 Hc 19	622 Kcal 40.8 Prot 29.1 Lip 46.1 Hc 20	653 Kcal 21 Prot 34.2 Lip 62 Hc 21
Macarrones con verduras Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur sabor	Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo
Penne pasta with vegetables Hake to the oven Sauteed peas Fruit of season	Three delights rice Croquettes and small pies Lettuce salad Fruit of season	Light speckled kidney beans **Tortilla francesa de jamón york **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Broccoli sautéed con maíz Fruit yogurt	Sauteed green beans Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Fruit of season
734 Kcal 28.3 Prot 23.4 Lip 100.1 Hc 24	692 Kcal 30 Prot 27.5 Lip 84.2 Hc 25	587 Kcal 22.5 Prot 14.8 Lip 86.8 Hc 26	741 Kcal 27.8 Prot 20 Lip 111.1 Hc 27	662 Kcal 32.9 Prot 25.8 Lip 72.3 Hc 28
Espirales de colores al ajillo Delicias de merluza Guisantes salteados Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Lasaña de ternera y requeson Crema de verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan
**Espirales de colores al ajillo Hake delights Sauteed peas Fruit of season	Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Lasagna with veal and requeson Vegetables cream Lettuce salad Fruit of season	Rice with tomato Roasted pork loin filete Baked vegetables and potatoes Fruit of season	Cocido soup **Cocido completo Fruit yogurt Bread
643 Kcal 26.5 Prot 25 Lip 78 Hc 31				
Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo				
Vegetables cream Gammon in sauce Fried potatoes Fruit of season				

ALIMENTACION COLEGIOS- EMPRESAS, S.A.



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

Bebe agua, ayuda a tú cuerpo a hidratarse.

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
www.alcesa.es