



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	535 Kcal 28,5 Prof 13,5 Lip 73.1 Hc 6	501 Kcal 22,4 Prof 20,1 Lip 124.3 Hc 7	660 Kcal 27,4 Prof 29,9 Lip 68.3 Hc 8	548 Kcal 19,3 Prof 25,6 Lip 59.5 Hc 9
	Coditos con tomate Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Crema de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo	Patatas con calamares Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo
	Macaroni shells with tomato Hake to the oven Panache of vegetables Fruit of season	White kidney beans omelette Salad of lettuce and corn Fruit of season	Vegetables cream lemon chicken fillet Roasted sliced potatoes Fruit of season	Potatoes with squid Frankfurt sausages Lettuce salad Fruit of season
631 Kcal 28,9 Prof 30,6 Lip 62 Hc 12	605 Kcal 24,3 Prof 28,3 Lip 62.3 Hc 13	763 Kcal 29,1 Prof 25,7 Lip 99.9 Hc 14	832 Kcal 44 Prof 23 Lip 109.4 Hc 15	596 Kcal 29,3 Prof 23,9 Lip 64.8 Hc 16
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor	Crema de puerro Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo	Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Guisantes salteados Fruta del tiempo	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with tomato Fruit yogurt	Potato and leek cream Gammon in sauce Potatoes in dices Fruit of season	**Macarrones gratinados con queso Hake delights Sautéed peas Fruit of season	Rice with tomato Chicken drumsticks in sauce **Salteado de patata, zanahoria y champiñón	cooked full Cocido soup Fruit of season Bread
789 Kcal 25,6 Prof 30,1 Lip 101.8 Hc 19	337 Kcal 14,8 Prof 11,9 Lip 54.7 Hc 20	534 Kcal 19,9 Prof 21 Lip 64.6 Hc 21	496 Kcal 25,1 Prof 18,4 Lip 56.1 Hc 22	567 Kcal 43,7 Prof 22,2 Lip 46.1 Hc 23
Espirales con tomate y atún San jacob Verduras variadas Yogur sabor	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Crema de judias verdes Mini burger meat de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo	Patatas estofadas Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacin salteado Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo
Spirals with tomato and tuna San jacob Varied vegetables Fruit yogurt	Light speckled kidney beans **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad Fruit of season	Cream of green beans Mini beef burger in sauce Sautéed Mushroom Rice Fruit of season	Stewed potatoes Hake loin with leek sauce Sautéed courgette Fruit of season	Pasta soup (Rain) Roasted chicken leg quarters Roasted carrot Fruit of season
532 Kcal 24 Prof 20,7 Lip 61.6 Hc 26	603 Kcal 26,5 Prof 28,9 Lip 62 Hc 27	714 Kcal 34 Prof 26,6 Lip 82.2 Hc 28	753 Kcal 26,8 Prof 32,4 Lip 87.7 Hc 29	596 Kcal 29,3 Prof 23,9 Lip 64.8 Hc 30
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor	Arroz tres delicias Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
Carrot cream Roasted pork loin filet Lettuce salad Fruit of season	Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	**Coditos con salsa de tomate y orégano Hake in vasca sauce Sautéed Broccoli Fruit yogurt	Three delights rice Beef hamburger in sauce Roasted sliced potatoes Fruit of season	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread

ALIMENTACION COLEGIOS - EMPRESAS, S.A

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

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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