

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		503 Kcal 36,3 Prot 21,9 Lip 36,4 Hc	5	878 Kcal 24,9 Prot 28,7 Lip 98.4 Hc	6	558 Kcal 23,8 Prot 16,8 Lip 77.2 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan		Arroz con tomate Huevo frito con chorizo Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Patatas fritas Melocotón en almibar Pan			
823 Kcal 19,5 Prot 44,4 Lip 83.1 Hc	10	699 Kcal 30,9 Prot 41,3 Lip 54.5 Hc	11	689 Kcal 25 Prot 23 Lip 94.1 Hc	12	732 Kcal 31,8 Prot 32,9 Lip 84.6 Hc	13	686 Kcal 23,8 Prot 25,9 Lip 89 Hc	14
Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Salchichas frescas Pimientos fritos Yogur sabor Pan		Coditos con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Garbanzos guisados Empanada casera de atún Yogur sabor Pan		Arroz con verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	
799 Kcal 25 Prot 36,8 Lip 89.7 Hc	17	707 Kcal 26,9 Prot 28,8 Lip 84.1 Hc	18	553 Kcal 33,5 Prot 26,6 Lip 56.1 Hc	19	680 Kcal 46,5 Prot 24,2 Lip 68.5 Hc	20	906 Kcal 27,3 Prot 30,4 Lip 98.1 Hc	21
Ensalada a la italiana Rabas empanadas Champiñón salteado Yogur sabor Pan		Crema de zanahorias con picatostes Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con verduras Lomo de sajonia plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan		Fideuá Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Huevo frito con chorizo Patatas fritas Yogur sabor Pan	
662 Kcal 30,2 Prot 34,8 Lip 57.4 Hc	24	638 Kcal 35,6 Prot 30,7 Lip 57.6 Hc	25	559 Kcal 28,9 Prot 14,2 Lip 77.9 Hc	26	761 Kcal 31 Prot 27,7 Lip 95.3 Hc	27	533 Kcal 13,5 Prot 27,9 Lip 56.7 Hc	28
Ensalada de huevo, patata y atún Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan		Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Paella mixta Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan		Menestra de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
815 Kcal 36,3 Prot 36,4 Lip 85.4 Hc	31								
Ensalada de arroz Dados de pollo Patatas fritas Yogur sabor Pan									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

27 de mayo



Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

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
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es

¿Y para cenar?



Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta

