

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		475 Kcal 34,1 Prot 20,2 Lip 37,1 Hc	5 583 Kcal 14,3 Prot 15,6 Lip 94.4 Hc	6 558 Kcal 23,8 Prot 16,8 Lip 77.2 Hc
		Crema de judías verdes Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Tortilla francesa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Patatas fritas Melocotón en almibar Pan
518 Kcal 14,5 Prot 19,8 Lip 69.3 Hc	10 699 Kcal 30,9 Prot 41,3 Lip 54.5 Hc	11 689 Kcal 25 Prot 23 Lip 94.1 Hc	12 597 Kcal 37,1 Prot 21 Lip 61.8 Hc	13 686 Kcal 23,8 Prot 25,9 Lip 89 Hc
Crema de calabacín Tortilla de patata 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 Lomo asado a la manzana Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
579 Kcal 28,4 Prot 19,9 Lip 68.1 Hc	17 679 Kcal 26,1 Prot 28,3 Lip 79.1 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	20 617 Kcal 16,7 Prot 19,5 Lip 91.3 Hc
Espirales de colores al ajillo Merluza a la romana Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan
636 Kcal 24 Prot 29,2 Lip 68.8 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	27 609 Kcal 14,1 Prot 23,1 Lip 85.6 Hc
Patatas con verdura 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	Macarrones 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	Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
850 Kcal 33,8 Prot 31,7 Lip 106.6 Hc	31			
Arroz con tomate Dados de pollo Patatas fritas Yogur sabor Pan				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

Bebe agua, ayuda a tu 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

