

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		513 Kcal 35,8 Prot 21 Lip 41.4 Hc	5	856 Kcal 30,5 Prot 26,9 Lip 122.1 Hc	6	557 Kcal 19,3 Prot 14,1 Lip 88.7 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera Patatas fritas Melocotón en almibar Pan sin alérgenos			
609 Kcal 38,2 Prot 18,8 Lip 62 Hc	10	645 Kcal 31,7 Prot 32 Lip 60.8 Hc	11	647 Kcal 19,8 Prot 22,5 Lip 88.2 Hc	12	650 Kcal 37,5 Prot 28,1 Lip 60.3 Hc	13	852 Kcal 29,7 Prot 33,8 Lip 106.8 Hc	14
Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Pimientos fritos Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Garbanzos con verduras Lomo asado a la manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
645 Kcal 27,3 Prot 23,9 Lip 77.5 Hc	17	662 Kcal 26,4 Prot 25,6 Lip 81.5 Hc	18	562 Kcal 36,6 Prot 23,8 Lip 63.8 Hc	19	841 Kcal 52,9 Prot 33,2 Lip 80.1 Hc	20	825 Kcal 29,2 Prot 23,9 Lip 121.5 Hc	21
Ensalada de pasta s/g Merluza a la andaluza Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos		Fideuá s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	
575 Kcal 25,8 Prot 24,1 Lip 63 Hc	24	566 Kcal 33,6 Prot 22,9 Lip 58 Hc	25	524 Kcal 19,5 Prot 11,3 Lip 85.8 Hc	26	972 Kcal 35,8 Prot 49,1 Lip 95.9 Hc	27	483 Kcal 38,2 Prot 20 Lip 37.2 Hc	28
Ensalada de patata Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con magro Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
919 Kcal 41,7 Prot 28,4 Lip 107 Hc	31								
Ensalada de arroz Dados de pollo Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos									

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 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

