

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		492 Kcal 38,1 Prot 21,4 Lip 31.4 Hc	5	901 Kcal 23,8 Prot 34,8 Lip 122.5 Hc	6	556 Kcal 23,2 Prot 14,8 Lip 82.1 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Patatas fritas Melocotón en almibar Pan sin alérgenos			
530 Kcal 11,8 Prot 17 Lip 71.7 Hc	10	624 Kcal 33,9 Prot 32,5 Lip 50.8 Hc	11	662 Kcal 23,6 Prot 25,1 Lip 81.3 Hc	12	629 Kcal 39,8 Prot 28,6 Lip 50.3 Hc	13	852 Kcal 29,7 Prot 33,8 Lip 106.8 Hc	14
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Pimientos fritos Yogur de soja Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Garbanzos con verduras Lomo asado a la manzana Yogur de soja Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
713 Kcal 34,9 Prot 26,8 Lip 66.7 Hc	17	662 Kcal 26,4 Prot 25,6 Lip 81.5 Hc	18	541 Kcal 38,9 Prot 24,2 Lip 53.8 Hc	19	826 Kcal 50,7 Prot 32,5 Lip 82.5 Hc	20	907 Kcal 28,4 Prot 37 Lip 112.3 Hc	21
Ensalada de pasta Merluza a la andaluza Champiñón salteado Yogur de soja 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 de soja Pan sin alérgenos		Fideuá Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	
575 Kcal 25,8 Prot 24,1 Lip 63 Hc	24	702 Kcal 38,8 Prot 40 Lip 48.4 Hc	25	523 Kcal 23,4 Prot 12 Lip 79.2 Hc	26	951 Kcal 38 Prot 49,6 Lip 85.9 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 Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate 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 de soja 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	
898 Kcal 43,9 Prot 28,8 Lip 97 Hc	31								
Ensalada de arroz Dados de pollo Patatas fritas Yogur de soja 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 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

