

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		488 Kcal 36,4 Prot 20 Lip 36.7 Hc	5 876 Kcal 24,4 Prot 33,7 Lip 117.9 Hc	6 631 Kcal 29,2 Prot 22,5 Lip 77.3 Hc
		Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Cinta de lomo asada Patatas fritas Melocotón en almibar Pan
505 Kcal 12,4 Prot 16 Lip 67 Hc	10 620 Kcal 32,2 Prot 31 Lip 56.1 Hc	11 530 Kcal 24,7 Prot 14,8 Lip 69.4 Hc	12 625 Kcal 38,1 Prot 27,1 Lip 55.6 Hc	13 827 Kcal 30,2 Prot 32,8 Lip 102.1 Hc
Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Lacón con aceite y pimentón Pimientos fritos Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Lomo asado a la manzana Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
721 Kcal 33,8 Prot 25,8 Lip 72.1 Hc	17 637 Kcal 27 Prot 24,5 Lip 76.8 Hc	18 537 Kcal 37,2 Prot 22,7 Lip 59.1 Hc	19 801 Kcal 51,3 Prot 31,5 Lip 77.8 Hc	20 904 Kcal 26,7 Prot 35,5 Lip 117.6 Hc
Ensalada de pasta Filete de pavo al limón Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Judías pintas con verduras Cinta de lomo a la 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 Patatas fritas Yogur sabor Pan
550 Kcal 26,3 Prot 23,1 Lip 58.4 Hc	24 698 Kcal 37,2 Prot 38,5 Lip 53.7 Hc	25 582 Kcal 23,9 Prot 20 Lip 75.9 Hc	26 947 Kcal 36,4 Prot 48,1 Lip 91.2 Hc	27 458 Kcal 38,7 Prot 18,9 Lip 32.5 Hc
Ensalada de patata Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Arroz con magro Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
894 Kcal 42,3 Prot 27,3 Lip 102.3 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 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

