MAYO 2019

CLARET BENIMACLET

Claret BENIMACLET Claretianos

| Lunes/Monday | Martes/Tuesday | Miércoles/Wednesday | Jueves/Thursday | Viernes/Friday |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 723 Kcal 25,8g Prot 25,6g Lip 100,3g Hc | 2 569 Kcal 17,4g Prot 28,1g Lip 60,9g Hc 3 |
| | | | **Crema de zanahorias con picatostes**<br>**Burritos de ternera**<br>**Patatas panadera**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Carrot cream with fried bread<br>Beef burritos<br>Roasted sliced potatoes<br>Seasonal fruit - Bread | **Garbanzos guisados**<br>**Filete de pollo al limón**<br>**Ensalada de lechuga**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Stewed chickpeas<br>Chicken filet with lemon<br>Lettuce salad<br>Seasonal fruit - Bread |
| 734 Kcal 19,5g Prot 29,1g Lip 96,8g Hc 6 | 538 Kcal 31,9g Prot 22g Lip 52,6g Hc 7 | 624 Kcal 26,4g Prot 23,3g Lip 75,1g Hc 8 | 508 Kcal 25,6g Prot 24,5g Lip 46,7g Hc 9 | 554 Kcal 23,9g Prot 24,3g Lip 66g Hc 10 |
| **Arroz con verduras**<br>**Rabas empanadas**<br>**Ensalada de lechuga con tomate**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Rice with vegetables<br>Breaded squids<br>Lettuce and tomato salad<br>Seasonal fruit - Bread | **Sopa de picadillo**<br>**Trasero de pollo asado**<br>**Patatas panadera**<br>**Melocotón en almíbar - Pan**<br>Picadillo soup<br>Roasted chicken legs quarters<br>Roasted sliced potatoes<br>Peach in syrup - Bread | **Espaguetis boloñesa**<br>**Filete de merluza a la plancha**<br>**Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)**<br>**Fruta del tiempo - Pan integral**<br>plato INTEGRAL<br>Bolognese spaghetti<br>Grilled hake filet<br>Varied salad (lettuce, cucumber and carrot)<br>Seasonal fruit - Wholemeal bread | **Menestra de verduras**<br>**Lomo de sajonia a la plancha**<br>**Patatas fritas**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Stewed vegetables<br>Grilled gammon<br>Fried potatoes<br>Seasonal fruit - Bread | **Alubias blancas con chorizo**<br>**Tortilla francesa**<br>**Ensalada de lechuga y zanahoria**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>White kidney beans with spanish sausage<br>Omelette<br>Lettuce and carrot salad<br>Seasonal fruit - Bread |
| 697 Kcal 33,5g Prot 36,1g Lip 64g Hc 13 | 618 Kcal 31,2g Prot 26,3g Lip 63,3g Hc 14 | 714 Kcal 15,6g Prot 30,8g Lip 90,4g Hc 15 | 566 Kcal 25,9g Prot 14g Lip 81,5g Hc 16 | 506 Kcal 26,5g Prot 24,7g Lip 43,8g Hc 17 |
| **Lentejas guisadas**<br>**Huevo frito con salchichas**<br>**Ensalada de lechuga con tomate**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Stewed lentils<br>Fried egg with sausages<br>Lettuce and tomato salad<br>Seasonal fruit - Bread | **Patatas con bechamel**<br>**Filete de cerdo a la plancha**<br>**Ensalada de lechuga y maíz**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Potatoes with bechamel<br>Grilled pork filet<br>Lettuce and corn salad<br>Seasonal fruit - Bread | **Arroz al horno**<br>**Entremeses variados**<br>**Ensalada de lechuga con tomate**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Baked rice<br>Varied appetizers<br>Lettuce and tomato salad<br>Seasonal fruit - Bread | **Macarrones gratinados con queso**<br>**Merluza en salsa marinera**<br>**Zanahoria asada**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Grilled macaroni with cheese<br>Hake in marinara sauce<br>Roasted carrot<br>Seasonal fruit - Bread | **Sopa de pescado**<br>**Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa**<br>**Jardinera de verduras**<br>**Horchata - Pan**<br>Fish soup<br>Beef meat burger meatballs in sauce<br>Jardinera of vegetables<br>Horchata - Bread |
| 655 Kcal 20,6g Prot 22,4g Lip 91,4g Hc 20 | 771 Kcal 24,9g Prot 32,2g Lip 94,8g Hc 21 | 566 Kcal 37,7g Prot 26,3g Lip 43,5g Hc 22 | 608 Kcal 34g Prot 25g Lip 65,2g Hc 23 | 457 Kcal 21,1g Prot 13,5g Lip 62g Hc 24 |
| **Coditos con tomate**<br>**Delicias de merluza**<br>**Ensalada de lechuga con tomate**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Macaroni shells with tomato<br>Hake delights<br>Lettuce and tomato salad<br>Seasonal fruit - Bread | **Arroz con calamares**<br>**Salchichas frescas**<br>**Ensalada de lechuga y zanahoria**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Rice with squids<br>Fresh sausages<br>Lettuce and carrot salad<br>Seasonal fruit - Bread | **Sopa de ave con fideos**<br>**Jamoncitos de pollo al ajillo**<br>**Brócoli salteado con maíz**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Chicken soup with noodles<br>Chicken drumsticks to garlic<br>Sauteed broccoli with corn<br>Seasonal fruit - Bread | **Lentejas estofadas**<br>**Revuelto de jamón york**<br>**Ensalada de lechuga y aceitunas**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Stewed lentils<br>Scrambled eggs with ham<br>Lettuce and olives salad<br>Seasonal fruit - Bread | **Crema de verduras**<br>**Atún con tomate**<br>**Panaché de verduras**<br>**Yogur sabor - Pan**<br>Vegetables cream<br>Tuna with tomato<br>Panache of vegetables<br>Fruit yogurt - Bread |
| 717 Kcal 31,4g Prot 39,1g Lip 59,1g Hc 27 | 881 Kcal 30,4g Prot 24,5g Lip 133,1g Hc 28 | 471 Kcal 18,1g Prot 14,6g Lip 65,8g Hc 29 | 516 Kcal 22,7g Prot 13g Lip 75,3g Hc 30 | 31 |
| **Garbanzos guisados**<br>**Huevo frito con bacon**<br>**Ensalada de lechuga y zanahoria**<br>**Yogur sabor - Pan sin gluten**<br>Stewed chickpeas<br>Fried egg with bacon<br>Lettuce and carrot salad<br>Fruit yogurt - Gluten-free bread | **Arroz con pollo**<br>**Pizza de jamón y queso**<br>**Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Rice with chicken<br>Ham and cheese pizza<br>Varied salad (lettuce, cucumber and carrot)<br>Seasonal fruit - Bread | **Crema de zanahorias con picatostes**<br>**Filete de merluza a la plancha**<br>**Patatas y trigueros al horno**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Carrot cream with fried bread<br>Grilled hake filet<br>Baked potatoes and wild asparagus<br>Seasonal fruit - Bread | **Patatas estofadas**<br>**Dados de rosada al horno**<br>**Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)**<br>**Fruta del tiempo - Pan**<br>Stewed potatoes<br>Baked rosada in dices<br>Varied salad (lettuce, cucumber and carrot)<br>Seasonal fruit - Bread | **MENÚ FIN DE CURSO**<br>MENU END OF COURSE |

***Leyendas:***

Kcal: Kilocalorías
Kjul: Kilojulios
P: Proteínas
HC: Hidratos de Carbono
G: Grasas

Valores expresados en % de energía total.

"Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas."

**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