NOVIEMBRE 2018

CLARET BENIMACLET

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			1	2
272 Kcal 13,4g Prot 6,7g Lip 38,4g Hc 5	843 Kcal 31,4g Prot 41,6g Lip 85,7g Hc 6	492 Kcal 20,7g Prot 20,3g Lip 58,3g Hc 7	430 Kcal 22,7g Prot 23,4g Lip 37,1g Hc 8	341 Kcal 9,4g Prot 12,8g Lip 47,6g Hc 9
Arroz del señoret **Entremeses variados** **Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)** **Yogur sabor - Pan** Señoret rice Varied appetizers Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Fruit yogurt - Bread	**Coditos con tomate** **Merluza a la vasca** **Calabacín salteado** **Fruta del tiempo - Pan** Macaroni shells with tomato Hake in basque sauce Sauteed courgette Seasonal fruit - Bread	**Lentejas estofadas** **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta del tiempo - Pan** Stewed lentils Potato omelette Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread	**Sopa de pollo con pasta** **Albóndigas de ternera en salsa** **Patatas dado** **Fruta del tiempo - Pan** Chicken soup with pasta Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	**Patatas con pollo** **Rodaja de merluza al huevo** **Panaché de verduras** **Fruta del tiempo - Pan** Potatoes with chicken Slice of hake to the egg Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread
561 Kcal 28,6g Prot 37,8g Lip 62,3g Hc 12	486 Kcal 19,4g Prot 22,9g Lip 56,4g Hc 13	315 Kcal 10,1g Prot 4,2g Lip 58,5g Hc 14	499 Kcal 27g Prot 20,7g Lip 58,1g Hc 15	866 Kcal 30,1g Prot 29,6g Lip 116,9g Hc 16
Crema de puerro **Magro con tomate y verdura** **Patatas dado** **Fruta del tiempo - Pan** Leek cream Loin with tomato and vegetables Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	**Alubias blancas estofadas** **Tortilla de calabacín y patata** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Yogur sabor - Pan** Stewed white kidney beans Courgette and potato omelette Lettuce and carrot salad Fruit yogurt - Bread	**Macarrones a la marinera** **Pizza de jamón y queso** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo - Pan** Macaroni in marinara sauce Ham and cheese pizza Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread	**Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta del tiempo - Pan** Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	**Arroz con tomate** **Merluza en salsa verde** **Guisantes salteados** **Fruta del tiempo - Pan** Rice with tomato Hake in green sauce Sauteed peas Seasonal fruit - Bread
562 Kcal 21g Prot 26,3g Lip 61,5g Hc 19	575 Kcal 29,4g Prot 18,1g Lip 72,1g Hc 20	167 Kcal 4,4g Prot 2,4g Lip 30,6g Hc 21	707 Kcal 26,1g Prot 45,9g Lip 52,9g Hc 22	485 Kcal 26,2g Prot 30,8g Lip 24,5g Hc 23
Lentejas estofadas **Tortilla de patata** **Zanahoria asada** **Fruta del tiempo - Pan** Stewed lentils Potato omelette Roasted carrot Seasonal fruit - Bread	**Macarrones con tomate y jamón york** **Lomo de merluza con salsa de puerros** **Verduras variadas** **Fruta del tiempo - Pan** Macaroni with tomato and ham Hake filet with leeks sauce Varied vegetables Seasonal fruit - Bread	**Crema de judías verdes** **Estofado de ternera con couscous** **Fruta del tiempo - Pan** Green beans cream Beef stew with couscous Seasonal fruit - Bread	**Patatas con magro** **Merluza a la romana** **Champiñón salteado** **Fruta del tiempo - Pan** Potatoes with loin Floured hake Sauteed mushroom Seasonal fruit - Bread	**Sopa de lluvia** **Dados de pollo** **Patatas dado** **Danonino Petitdino - Pan** Pasta soup (Rain) Chicken in dices Potatoes in dices Danonino Petitdino - Bread
516 Kcal 22,7g Prot 22,2g Lip 55,6g Hc 26	495 Kcal 22,2g Prot 21,6g Lip 55,3g Hc 27	720 Kcal 28,9g Prot 39,3g Lip 61,3g Hc 28	504 Kcal 23,5g Prot 19,2g Lip 60,1g Hc 29	499 Kcal 27g Prot 20,7g Lip 58,1g Hc 30
Crema de zanahorias con picatostes **Cinta de lomo asada** **Patatas dado** **Fruta del tiempo - Pan** Carrot cream with fried bread Roasted pork loin filet Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	**Lentejas estofadas** **Tortilla francesa** **Tomate frito** **Fruta del tiempo - Pan** Stewed lentils Omelette Fried tomato sauce Seasonal fruit - Bread	**JORNADA GASTRONÓMICA** GASTRONOMIC CONFERENCE	**Patatas con verdura** **Merluza al horno** **Jardinera de verduras** **Fruta del tiempo - Pan** Potatoes with vegetables Baked hake Jardinera of vegetables Seasonal fruit - Bread	**Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta del tiempo - Pan** Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread

Leyendas:

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

Valores expresados en % de energía total.

"Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día." / Todos nuestros guisos están elaborados con aceite de oliva.

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