OCTUBRE 2018

CLARET BENIMACLET

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
510 Kcal 23,9g Prot 21,1g Lip 55,8g Hc **1**	191 Kcal 5,2g Prot 11,5g Lip 14,7g Hc **2**	334 Kcal 9,1g Prot 5,2g Lip 61,5g Hc **3**	497 Kcal 26,9g Prot 20,7g Lip 57,7g Hc **4**	504 Kcal 25,4g Prot 20,4g Lip 55,6g Hc **5**
Crema de espárragos **Albóndigas de ternera en salsa** **Patatas dado** **Fruta del tiempo - Pan** Asparagus cream Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	**Alubias pintas con arroz integral** **Tortilla de calabacín y patata** **Ensalada de lechuga con tomate** **Yogur sabor - Pan** Light speckled kidney beans with brown rice Courgette and potato omelette Lettuce and tomato salad Fruit yogurt - Bread	**Macarrones con verduras** **Pizza de jamón y queso** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta del tiempo - Pan** Macaroni with vegetables 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	**Patatas con ternera** **Cinta de lomo en salsa** **Pisto manchego** **Fruta del tiempo - Pan** Potatoes with beef Pork loin filet in sauce Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread
454 Kcal 22,8g Prot 20,1g Lip 47g Hc **8**	**9**	356 Kcal 18,6g Prot 20,6g Lip 23,5g Hc **10**	691 Kcal 28g Prot 12,6g Lip 114,2g Hc **11**	**12**
Lentejas estofadas **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Quesito - Pan** Stewed lentils Potato omelette Lettuce and carrot salad Cheese - Bread		**Crema de verduras** **Lomo de sajonia en salsa** **Patatas fritas** **Fruta del tiempo - Pan** Vegetables cream Gammon in sauce Fried potatoes Seasonal fruit - Bread	**Arroz con tomate** **Merluza al horno** **Verduritas y patata** **Fruta del tiempo - Pan** Rice with tomato Baked hake Vegetables and potato Seasonal fruit - Bread	
337 Kcal 9g Prot 5,5g Lip 62g Hc **15**	547 Kcal 22,3g Prot 25g Lip 65,7g Hc **16**	428 Kcal 21,9g Prot 18,4g Lip 42,5g Hc **17**	497 Kcal 26,9g Prot 20,7g Lip 57,7g Hc **18**	436 Kcal 29,8g Prot 14,5g Lip 46,7g Hc **19**
Macarrones con tomate **Entremeses variados** **Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)** **Fruta del tiempo - Pan** Macaroni with tomato Varied appetizers Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	**Alubias blancas estofadas** **Tortilla francesa** **Patatas panadera** **Fruta del tiempo - Pan** Stewed white kidney beans Omelette Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread	**Crema de calabaza** **Cinta de lomo asada** **Patatas dado** **Yogur sabor - Pan** Pumpkin cream Roasted pork loin filet Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread	**Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta del tiempo - Pan** Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	**Patatas con verdura** **Ternera asada en su jugo** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta del tiempo - Pan** Potatoes with vegetables Roasted beef in its sauce Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread
506 Kcal 25,2g Prot 16,1g Lip 67,1g Hc **22**	123 Kcal 1,7g Prot 3,4g Lip 21,7g Hc **23**	451 Kcal 25,8g Prot 14,1g Lip 52,1g Hc **24**	488 Kcal 13,5g Prot 20,4g Lip 70,9g Hc **25**	502 Kcal 37,4g Prot 18,3g Lip 45,8g Hc **26**
Lentejas guisadas **Tortilla de patata** **Tomate frito** **Fruta del tiempo - Pan** Stewed lentils Potato omelette Fried tomato sauce Seasonal fruit - Bread	**Coditos a la carbonara** **Lacón con aceite y pimentón** **Cachelos** **Fruta del tiempo - Pan** Carbonara macaroni shells Lacon with oil and paprika Cachelos Seasonal fruit - Bread	**Crema de judías verdes** **Merluza en salsa verde** **Guisantes salteados** **Melocotón en almíbar - Pan** Green beans cream Hake in green sauce Sauteed peas Peach in syrup - Bread	**Arroz con aceitunas y magro** **Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)** **Fruta del tiempo - Pan** Rice with olives and loin Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	**Sopa de ave con fideos** **Jamoncitos de pollo en pepitoria** **Salteado de patata y zanahoria** **Fruta del tiempo - Pan** Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sauteed of potato and carrot Seasonal fruit - Bread
454 Kcal 26,3g Prot 30,5g Lip 20,2g Hc **29**	501 Kcal 19,2g Prot 21g Lip 68g Hc **30**	285 Kcal 8,1g Prot 3,4g Lip 54,8g Hc **31**		
Crema de verduras **Salmón al horno** **Patatas panadera** **Gelatina de sabores - Pan** Vegetables cream Baked salmon Roasted sliced potatoes Flavors jelly - Bread	**Alubias pintas con verduras** **Tortilla de calabacín y patata** **Zanahoria vichy** **Fruta del tiempo - Pan** Light speckled kidney beans with vegetables Courgette and potato omelette Vichy carrot Seasonal fruit - Bread	**Espirales de colores al ajillo** **Salchichas frankfurt** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta del tiempo - Pan** Colors spirals to garlic Frankfurt sausages Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		

Leyendas:

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

Valores expresados en % de energía total.

"Come sano y muévete."

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