SEPTIEMBRE 2018

CLARET BENIMACLET

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
3	4	5	6	7
374 Kcal 20,7g Prot 20,2g Lip 26,7g Hc 10	367 Kcal 22,4g Prot 11,1g Lip 44,8g Hc 11	526 Kcal 18,1g Prot 23,8g Lip 58,6g Hc 12	622 Kcal 34g Prot 27g Lip 69,5g Hc 13	424 Kcal 24,4g Prot 20,8g Lip 37,5g Hc 14
Crema de verduras **Albóndigas de ternera en salsa** **Patatas dado** **Fruta del tiempo - Pan** Vegetables cream Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	**Patatas estofadas** **Merluza al horno** **Panaché de verduras** **Yogur sabor - Pan** Stewed potatoes Baked hake Panache of vegetables Fruit yogurt - Bread	**Macarrones con tomate** **Tortilla francesa** **Calabacín salteado** **Quesito - Pan** Macaroni with tomato Omelette Sauteed courgette Cheese - Bread	**Alubias blancas estofadas** **Merluza a la bilbaína** **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo - Pan** Stewed white kidney beans Bilbaina hake Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread	**Sopa de pollo con pasta** **Cinta de lomo asada** **Guisantes salteados** **Fruta del tiempo - Pan** Chicken soup with pasta Roasted pork loin filet Sauteed peas Seasonal fruit - Bread
454 Kcal 27,1g Prot 16,5g Lip 51,9g Hc 17	830 Kcal 26g Prot 51,1g Lip 64,6g Hc 18	450 Kcal 21,3g Prot 13,6g Lip 57,6g Hc 19	485 Kcal 26,9g Prot 20,6g Lip 54,7g Hc 20	546 Kcal 25,7g Prot 29g Lip 61,4g Hc 21
Lentejas guisadas **Tortilla francesa** **Champiñón salteado** **Fruta del tiempo - Pan** Stewed lentils Omelette Sauteed mushroom Seasonal fruit - Bread	**Crema de calabacín y queso** **Lomo asado a la canela** **Patatas panadera** **Fruta del tiempo - Pan** Courgette and cheese cream Roasted loin in cinnamon sauce Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread	**Macarrones gratinados con queso** **Merluza en salsa marinera** **Zanahoria asada** **Yogur sabor - Pan** Grilled macaroni with cheese Hake in marinara sauce Roasted carrot Fruit yogurt - Bread	**Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta del tiempo - Pan** Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	**Patatas con verdura** **Burguer de ternera en salsa** **Pisto manchego** **Fruta del tiempo - Pan** Potatoes with vegetables Beef burger in sauce Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread
374 Kcal 13,4g Prot 7,9g Lip 61,5g Hc 24	348 Kcal 19,8g Prot 12,9g Lip 35,3g Hc 25	488 Kcal 20,8g Prot 24,5g Lip 51,5g Hc 26	489 Kcal 35,7g Prot 25,8g Lip 27,6g Hc 27	634 Kcal 24g Prot 10,7g Lip 109g Hc 28
Coditos boloñesa **Salchichas frankfurt** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta del tiempo - Pan** Bolognese macaroni shells Frankfurt sausages Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread	**Crema de judías verdes** **Merluza a la romana** **Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)** **Fruta del tiempo - Pan** Green beans cream Floured hake Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	**Alubias blancas con chorizo** **Tortilla de patata** **Calabacín salteado** **Zumo de frutas - Pan** White kidney beans with spanish sausage Potato omelette Sauteed courgette Fruit juice - Bread	**Sopa de ave con fideos** **Jamoncitos de pollo al ajillo** **Brócoli salteado con maíz** **Fruta del tiempo - Pan** Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Sauteed broccoli with corn Seasonal fruit - Bread	**Arroz tres delicias** **Atún con tomate** **Panaché de verduras** **Fruta del tiempo - Pan** Three delights rice Tuna with tomato Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread

Leyendas:

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

Valores expresados en % de energía total.

"Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día."

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