




Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p>829 Kcal 20,6g Prot 32,5g Lip 104,0g Hc 1</p> <p>Arroz con pollo Salchichas frescas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Rice with chicken Fresh sausages Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>652 Kcal 25,4g Prot 28,1g Lip 86,5g Hc 2</p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Light speckled kidney beans with vegetables Potato omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>580 Kcal 36,6g Prot 12,5g Lip 80g Hc 3</p> <p>Crema de calabacín y queso Filete de pollo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Courgette and cheese cream Grilled chicken filet Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread</p>	<p>722 Kcal 35g Prot 26,2g Lip 84,1g Hc 4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor - Pan</p> <p>Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread</p>	<p>710 Kcal 23,4g Prot 27,5g Lip 90,7g Hc 5</p> <p>Espirales de colores al ajillo Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Colors spirals to garlic Slice of hake to the egg Lettuce salad Seasonal fruit - Bread</p>
<p>632 Kcal 25,2g Prot 30,6g Lip 67,7g Hc 8</p> <p>Patatas con magro Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Potatoes with loin Grilled hake filet Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>771 Kcal 17,6g Prot 34,3g Lip 101,3g Hc 9</p> <p>Arroz al horno Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Baked rice Varied appetizers Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread</p>	<p>671 Kcal 27,7g Prot 27,1g Lip 81,4g Hc 10</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Stewed lentils Omelette Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread</p>	<p>576 Kcal 24,7g Prot 26,5g Lip 59,7g Hc 11</p> <p>Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas - Pan</p> <p>Chicken soup with pasta Beef meat burger in sauce Fried potatoes French toast - Bread</p>	<p>955 Kcal 24,8g Prot 37,3g Lip 127,4g Hc 12</p> <p>Macarrones con tomate Empanadillas de atún Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Macaroni with tomato Tuna small pies Cod fritter Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread</p>
<p>647 Kcal 32,8g Prot 20,1g Lip 82,8g Hc 15</p> <p>Espaguetis a la marinera Lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Spaghetti to marinara sauce Grilled loin Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>771 Kcal 27,1g Prot 16,7g Lip 122,9g Hc 16</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Rice with tomato Hake in green sauce Sautéed peas Seasonal fruit - Bread</p>	<p>551 Kcal 22,4g Prot 21,6g Lip 67,8g Hc 17</p> <p>Crema de verduras Huevos rotos con jamón york Natillas - Pan</p> <p>Vegetables cream Scrambled eggs with ham Custard - Bread</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>729 Kcal 37,5g Prot 31,7g Lip 79,6g Hc 30</p> <p>Lentejas estofadas Huevos fritos Patatas fritas Fruta del tiempo - Pan integral</p> <p>Stewed lentils Fried eggs Fried potatoes Seasonal fruit - Wholemeal bread</p> 			

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías
Kjul: Kilojulios
P: Proteínas
HC: Hidratos de Carbono
G: Grasas
Valores expresados en % de energía total.

"La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse."

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