




Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday					
1		2		3					
417 Kcal 20,9g Prot 14,8g Lip 57,5g Hc	7	417 Kcal 20,6g Prot 11,7g Lip 56,4g Hc	8	449 Kcal 22,6g Prot 14,8g Lip 55,2g Hc	9	499 Kcal 27g Prot 20,6g Lip 58g Hc	10	595 Kcal 43,6g Prot 22,2g Lip 53,7g Hc	11
Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan Stewed white kidney beans Omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread		Macarrones con tomate Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga y zanahoria Chocolate a la taza - Pan Macaroni with tomato Provenzal hake belly Lettuce and carrot salad Hot chocolate - Bread		Crema de calabaza Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo - Pan Pumpkin cream Roasted pork loin filet Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		Patatas con verdura Trasero de pollo asado Guisantes saateados Fruta del tiempo - Pan Potatoes with vegetables Roasted chicken leg quarters Sautéed peas Seasonal fruit - Bread	
468 Kcal 24,6g Prot 14,1g Lip 62,5g Hc	14	55 Kcal 0,7g Prot 0,1g Lip 12,8g Hc	15	447 Kcal 28,2g Prot 15,7g Lip 46,2g Hc	16	498 Kcal 12,1g Prot 18,7g Lip 78,8g Hc	17	503 Kcal 37,5g Prot 18,3g Lip 46,1g Hc	18
Lentejas guisadas Tortilla de patata Tomate asado Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Potato omelette Roasted tomato Seasonal fruit - Bread		Coditos a la carbonara Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan Carbonara macaroni shells Hake delights Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		Crema de judías verdes Bacalao a la vizcaina Patatas panadera Melocotón en almíbar - Pan Green beans cream Cod in vizcaina sauce Roasted sliced potatoes Peach in syrup - Bread		Arroz con aceitunas y magro Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo - Pan Rice with olives and loin Lacón with oil and paprika Cachelos 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 Sautéed of potato and carrot Seasonal fruit - Bread	
294 Kcal 14,7g Prot 13,3g Lip 28,1g Hc	21	329 Kcal 8,8g Prot 9,8g Lip 50,4g Hc	22	423 Kcal 17,2g Prot 13,7g Lip 64,9g Hc	23	242 Kcal 4,3g Prot 5,6g Lip 44,5g Hc	24	499 Kcal 27g Prot 20,6g Lip 58g Hc	25
Crema de verduras Mini burger de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo - Pan Vegetables cream Beef mini burger in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		Espirales de colores al ajillo Salchichas frankfurt Pisto manchego Yogur sabor - Pan Colors spirals to garlic Frankfurt sausages Manchego ratatouille Fruit yogurt - Bread		Alubias pintas con arroz Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan Light speckled kidney beans with rice Courgette and potato omelette Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread		Patatas estofadas Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan Stewed potatoes Breaded chicken filet Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	
411 Kcal 20,2g Prot 25,4g Lip 24,2g Hc	28	354 Kcal 9,3g Prot 6,2g Lip 64,2g Hc	29	411 Kcal 21,7g Prot 14,6g Lip 50,4g Hc	30	332 Kcal 19,5g Prot 18,6g Lip 22g Hc	31		
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor - Pan Vegetables cream Roasted pork loin filet Roasted sliced potatoes Fruit yogurt - Bread		Coditos con tomate Entremeses Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan Macaroni shells with tomato Appetizers Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Omelette Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread		Sopa de fideos integrales Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo - Pan  Whole noodles soup Beef meatballs in sauce Fried potatoes Seasonal fruit - Bread			

**Legendas:**

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

Valores expresados en % de energía total.

"Consumo menos sal, los alimentos recuperarán el sabor original." / 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](http://www.alcesa.es)