

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

481 Kcal 30,4 Prot 15,8 Lip 53,4 Hc	3	1060 Kcal 23,8 Prot 54 Lip 118,6 Hc	4	536 Kcal 20,5 Prot 21,5 Lip 63,7 Hc	5	687 Kcal 22,1 Prot 33,2 Lip 75,1 Hc	6	573 Kcal 26,7 Prot 17 Lip 77,5 Hc	7
Sopa de puchero Filete de pollo al chilindrón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz al horno Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Garbanzos guisados Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan		Crema de verduras Salchichas frescas Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan	
645 Kcal 26,2 Prot 24,9 Lip 76,1 Hc	10	698 Kcal 37,6 Prot 27,1 Lip 78,5 Hc	11	530 Kcal 23,6 Prot 18,8 Lip 64,6 Hc	12	782 Kcal 24 Prot 32,6 Lip 96,8 Hc	13	701 Kcal 44 Prot 35,5 Lip 49,2 Hc	14
Crema de calabacín y queso Merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Burguer meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Fideuá Entremeses variados Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Jamonicos de pollo al ajillo Patatas panadera Yogur sabor Pan	
642 Kcal 21,2 Prot 25,8 Lip 79,9 Hc	17	620 Kcal 29,2 Prot 20,7 Lip 78,5 Hc	18	833 Kcal 30,8 Prot 33,2 Lip 101,2 Hc	19	558 Kcal 27,5 Prot 29,1 Lip 44,1 Hc	20	757 Kcal 48,3 Prot 35,2 Lip 67,5 Hc	21
Crema de puerro Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Espiraes de colores al ajillo Merluza al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz a la milanesa Lomo de sajonia plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Huevo frito con jamón serrano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
703 Kcal 30,7 Prot 27,7 Lip 78,6 Hc	24	300 Kcal 12,6 Prot 14,4 Lip 29,7 Hc	25	691 Kcal 17,6 Prot 35,5 Lip 81,5 Hc	26	413 Kcal 15,1 Prot 17,7 Lip 47 Hc	27	697 Kcal 25,8 Prot 27,5 Lip 86,1 Hc	28
Espaguetis carbonara Merluza a la romana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Paella valenciana Entremeses variados Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Patatas con magro Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Lentejas con arroz integral Tortilla francesa Pisto manchego Yogur sabor Pan sin gluten		Crema de verduras Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	

27 de mayo



Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta

