



Lunes/Monday Martes/Tuesday Miércoles/Wednesday Jueves/Thursday Viernes/Friday

1

4 687 Kcal 22,8g Prot 28,4g Lip 85,5g Hc 5 680 Kcal 30,9g Prot 20,4g Lip 92g Hc 6 759 Kcal 20,4g Prot 34g Lip 92,4g Hc 7 664 Kcal 27,2g Prot 26g Lip 82,8g Hc 8

Crema de espárragos
Mini burger de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo - Pan
Asparagus cream
Beef mini burger in sauce
Potatoes in dices
Seasonal fruit - Bread

Tallarines con verduras
Merluza con queso y tomate sobre puré de patata
Fruta del tiempo - Pan
Noodles with vegetables
Hake with cheese and tomato on mashed potatoes
Seasonal fruit - Bread

Patatas con ternera
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur sabor - Pan
Potatoes with beef
Croquettes and small pies
Lettuce and carrot salad
Fruit yogurt - Bread

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo - Pan
Stewed lentils
Potato omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit - Bread

605 Kcal 30,5g Prot 30g Lip 52,6g Hc 11 665 Kcal 24,2g Prot 10g Lip 117,9g Hc 12 668 Kcal 35,5g Prot 23,9g Lip 85,6g Hc 13 563 Kcal 33,2g Prot 18,4g Lip 63,7g Hc 14 769 Kcal 23,6g Prot 32,5g Lip 93,7g Hc 15

Menestra de verduras
Cinta de lomo asada
Patatas fritas
Quesito - Pan
Stewed vegetables
Roasted pork loin filet
Fried potatoes
Cheese - Bread

Arroz con tomate
Merluza al horno
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo - Pan
Rice with tomato
Baked hake
Baked vegetables and potatoes
Seasonal fruit - Bread

Alubias blancas estofadas
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo - Pan
Stewed white kidney beans
Baked hake
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit - Bread

Sopa de puchero
Trasero de pollo asado
Guisantes salteados
Fruta del tiempo - Pan
Soup pot
Roasted chicken leg quarters
Sauteed peas
Seasonal fruit - Bread

Coditos con salsa de tomate y orégano
Rabas empanadas
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo - Pan
Macaroni shells with tomato sauce and oregano
Breaded squid
Varied salad (lettuce, cucumber and carrot)
Seasonal fruit - Bread

524 Kcal 14,8g Prot 19,8g Lip 71,8g Hc 18 693 Kcal 32,7g Prot 24,4g Lip 84g Hc 19 589 Kcal 24,7g Prot 20,8g Lip 71,2g Hc 20 1091 Kcal 34,1g Prot 26,6g Lip 91g Hc 21 706 Kcal 32g Prot 25,4g Lip 86,8g Hc 22

Patatas con verdura
Tortilla francesa
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo - Pan
Potatoes with vegetables
Omelette
Varied salad (lettuce, cucumber and carrot)
Seasonal fruit - Bread

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo - Pan
Cocido soup
Complete cocido
Seasonal fruit - Bread

Crema de verduras
Lasaña casera de ternera
Ensalada de lechuga
Yogur sabor - Pan
Vegetables cream
Homemade beef lasagne
Lettuce salad
Fruit yogurt - Bread

Alubias pintas con plato INTEGRAL
arroz integral
Lacón con aceite y pimentón
Cachelos
Fruta del tiempo - Pan integral
Light speckled kidney beans with whole rice
Lacón with oil and paprika
Cachelos
Seasonal fruit - Wholemeal bread

Fideuá de atún
Ventresca de merluza a la provenzal
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo - Pan
Tuna fideua
Provenzal hake belly
Lettuce and tomato salad
Seasonal fruit - Bread

768 Kcal 26,5g Prot 28,3g Lip 98,6g Hc 25 754 Kcal 37g Prot 24,6g Lip 92,7g Hc 26 856 Kcal 25,5g Prot 35,9g Lip 114,9g 27 623 Kcal 41,4g Prot 19,2g Lip 70,1g Hc 28 705 Kcal 35,8g Prot 31,1g Lip 76,3g Hc 29

Espaguetis carbonara
Delicias de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo - Pan
Carbonara spaghetti
Hake delights
Lettuce and carrot salad
Seasonal fruit - Bread

Judías verdes con tomate
Lomo a la plancha
Patatas dado
Bizcocho casero de coco y naranja - Pan
Green beans with tomato
Grilled loin
Potatoes in dices
Homemade coconut and orange sponge cake
Bread

Arroz con aceitunas y magro
Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo - Pan
Rice with olives and loin
Roasted tuna toast with tomato and mayonnaise
Lettuce and corn salad
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

Lentejas estofadas
Huevos fritos
Calabacín salteado
Fruta del tiempo - Pan
Stewed lentils
Fried eggs
Sauteed courgette
Seasonal fruit - Bread

"Incluye fibra en tu dieta."

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.

LAS PASTAS IRÁN ACOMPAÑADAS DE QUESO RALLADO Y LAS CREMAS CON PICATOSTES CASEROS.

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

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.
www.alcesa.es