



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
676 Kcal 20,8g Prot 30,2g Lip 79,4g Hc 1	652 Kcal 25,4g Prot 28,1g Lip 86,5g Hc 2	742 Kcal 33,5g Prot 27,9g Lip 90,2g Hc 3	722 Kcal 35g Prot 26,2g Lip 84,1g Hc 4	729 Kcal 37g Prot 25g Lip 90,2g Hc 5
Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan Stewed potatoes Frankfurt sausages Lettuce salad Seasonal fruit - Bread	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan Light speckled kidney beans with vegetables Potato omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread	Crema de calabacín y queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo - Pan Courgette and cheese cream Chicken in dices Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor - Pan Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread	Espirales de colores al ajillo Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo - Pan Colors spirals to garlic Baked salmon Baked vegetables and potatoes Seasonal fruit - Bread
813 Kcal 37g Prot 40,5g Lip 109,9g Hc 8	619 Kcal 22g Prot 27,4g Lip 67g Hc 9	671 Kcal 27,7g Prot 27,1g Lip 81,4g Hc 10	576 Kcal 24,7g Prot 26,5g Lip 59,7g Hc 11	12
Arroz tres delicias Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Fruta del tiempo - Pan Three delights rice Loin with tomato and vegetables Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread	Judías verdes con patata y zanahoria Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Green beans with potato and carrot Slice of hake to the egg Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread	Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Omelette Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas - Pan Chicken soup with pasta Beef meat burger in sauce Fried potatoes French toast - Bread	
15	16	17	18	19
22	560 Kcal 25,7g Prot 28,4g Lip 72,5g Hc 23	725 Kcal 33,5g Prot 25,7g Lip 92,3g Hc 24	649 Kcal 27,3g Prot 15,7g Lip 98,2g Hc 25	655 Kcal 44,3g Prot 24,6g Lip 62,3g Hc 26
	Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo - Pan Carrot and oats cream Beef stew with couscous Seasonal fruit - Bread	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Potato and courgette omelette Lettuce salad Seasonal fruit - Bread	Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo - Pan Macaroni with tomato Hake filet with leeks sauce Varied vegetables Seasonal fruit - Bread	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Danonino Petitdino - Pan Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks in sauce Potatoes in dices Danonino Petitdino - Bread
781 Kcal 36,9g Prot 37,6g Lip 79,8g Hc 29	745 Kcal 22,1g Prot 36,2g Lip 82,3g Hc 30			
Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Fried eggs Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	Patatas con verdura Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan integral Potatoes with vegetables Breaded ham and cheese Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Wholemeal bread			

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.

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

alcesa
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es