

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
		1		2		1011 Kcal 31,1 Prot 42,1 Lip 127.6 Hc		3 849 Kcal 30,6 Prot 50,5 Lip 68.3 Hc	
						Arroz con tomate Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Rice with tomato Fried eggs Fried potatoes Fruit yogurt - Bread		Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural - Pan 7,14 Picadillo soup Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Natural fruit - Bread	
597 Kcal 22,4 Prot 17,6 Lip 83.4 Hc		7 700 Kcal 24,9 Prot 25,6 Lip 90.9 Hc		8 677 Kcal 25,5 Prot 30,2 Lip 82.5 Hc		9 725 Kcal 26,1 Prot 40,6 Lip 62.7 Hc		10 769 Kcal 42 Prot 26,7 Lip 87.7 Hc	
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural - Pan 7,14 Potatoes with vegetables Floured codfish portion Lettuce salad Natural fruit - Bread		Espaguetis al ajillo 7 Salchichas frankfurt 14 Champiñón salteado Fruta natural - Pan 7,14 Spaghetti to garlic Frankfurt sausages Sautéed mushroom Natural fruit - Bread		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural - Pan 7,14 Stewed white kidney beans Potato omelette Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread		Menestra de verduras Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Stewed vegetables Beef mini hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread		Garbanzos con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada Fruta natural - Pan 7,14 Chickpeas with vegetables Breaded caella Varied salad Natural fruit - Bread	
704 Kcal 27,4 Prot 25,6 Lip 76.8 Hc		14		15 881 Kcal 27,8 Prot 36,6 Lip 111.8 Hc		16 777 Kcal 34,5 Prot 20,8 Lip 84.2 Hc		17 1411 Kcal 56,3 Prot 60,6 Lip 205.6 Hc	
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada - Pan 7,14 Courgette and cheese cream Grilled pork loin filet Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread				Arroz con verduras Huevos fritos 5 Patatas fritas Fruta de temporada - Pan 7,14 Rice with vegetables Fried eggs Fried potatoes Seasonal fruit - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta de temporada - Pan 7,14 Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA AMERICAN GASTRONOMIC CONFERENCE	
586 Kcal 27,2 Prot 24,7 Lip 63.3 Hc		21 640 Kcal 26,1 Prot 13,7 Lip 102.4 Hc		22 562 Kcal 24,4 Prot 20,2 Lip 79.4 Hc		23 809 Kcal 25,4 Prot 40,3 Lip 85.1 Hc		24 497 Kcal 23,7 Prot 11,1 Lip 73.9 Hc	
Sopa de ave con fideos 7,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada variada Fruta de temporada - Pan 7,14 Chicken soup with noodles Breaded pork filet Varied salad Seasonal fruit - Bread		Tallarines con verduras 7 Atún con tomate 1,7,14 Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada - Pan 7,14 Noodles with vegetables Tuna with tomato Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada - Pan 7,14 Light speckled kidney beans with rice Omelette Cheese Seasonal fruit - Bread		Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Asparagus cream Beef mini hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread		-DÍA NACIONAL DEL CELÍACO- HOY COMEMOS SIN GLUTEN Patatas estofadas 14 Merluza en salsa marinera 1,7 Panaché de verduras Fruta de temporada - Pan 7,14 Stewed potatoes Hake in marinara sauce Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread	
896 Kcal 25 Prot 34,1 Lip 121.4 Hc		28 951 Kcal 39,4 Prot 47,4 Lip 79.3 Hc		29 723 Kcal 49,9 Prot 23,9 Lip 72.7 Hc		30 917 Kcal 29,4 Prot 26,8 Lip 137.2 Hc		31	
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada - Pan 7,14 Bolognese spaghetti Croquettes and small pies Lettuce salad Seasonal fruit - Bread		Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Patatas fritas Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Stewed chickpeas Gammon in sauce Fried potatoes Fruit yogurt - Bread		Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada - Pan 7,14 Sautéed green beans Roasted chicken leg quarters Sautéed spirals Seasonal fruit - Bread		Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Patatas y trigueros al horno Tarrina de helado 12,14 - Pan 7,14 Rice with tomato Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Ice cream coup - Bread			

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

Alérgenos:
1. Pescado 8. Moluscos
2. Crustáceos 9. Cacahuets
3. Apio 10. Altramuces
4. Mostaza 11. Frutos secos
5. Huevo 12. Lácteos
6. Sésamo 13. Sulfitos
7. Gluten 14. Soja

¡Come sano y muévete!

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