

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday					
		626 Kcal 21,6 Prot 31,5 Lip 60,7 Hc	5	660 Kcal 29 Prot 34,2 Lip 69,2 Hc	6	573 Kcal 26,7 Prot 17 Lip 77,5 Hc	7		
		Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas dado Fruta del tiempo		Alubias blancas con chorizo Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar			
		Sauteed green beans Frankfurt sausages Potatoes in dices Fruit of season		White kidney beans with spanish sausage Fried eggs **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Macaroni with tomato fillet of whi ting in marinara sauce Sauteed Brocoli Peach in syrup			
807 Kcal 30,8 Prot 28,1 Lip 105,9 Hc	10	729 Kcal 32,3 Prot 26,7 Lip 93,3 Hc	11	671 Kcal 29 Prot 24,3 Lip 80,4 Hc	12	634 Kcal 23,6 Prot 28,1 Lip 70,6 Hc	13	797 Kcal 35,5 Prot 29,3 Lip 96,5 Hc	14
Crema de calabacín Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Patatas estofadas Burguer meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
**Crema de calabacín Breaded pork filet brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season		Stewed lentils potato omelette with zucchini Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season		**Coditos con salsa de tomate y orégano **Abadejo a la romana Lettuce salad with grated carrot Fruit of yogurt		Stewed potatoes Beef hamburger in sauce Roasted carrot Fruit of season		Cocido soup **Cocido completo Fruit of season Bread	
664 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 91,2 Hc	17	691 Kcal 23,6 Prot 26,9 Lip 87,1 Hc	18	831 Kcal 34,5 Prot 35 Lip 71,8 Hc	19	673 Kcal 41,7 Prot 33,8 Lip 49,5 Hc	20	722 Kcal 28,1 Prot 24,5 Lip 95,4 Hc	21
Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Huevo frito con chorizo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo		Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor	
Potato and leek cream Hake delights Salad of lettuce and corn Fruit of season		**Espirales de colores al ajillo Beef & pork meatballs in sauce Panache of vegetables Fruit of season		**Alubias pintas con arroz integral Fried egg with spanish sausage Varied salad Fruit of season		Picadillo Soup Chicken drumsticks to garlic Roasted sliced potatoes Fruit of season		Rice with tomato Grilled tenderloin saxony Lettuce salad Fruit yogurt	
656 Kcal 19,8 Prot 33,5 Lip 68,5 Hc	24	635 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,6 Hc	25	595 Kcal 30,1 Prot 14,5 Lip 85 Hc	26	835 Kcal 35 Prot 32,6 Lip 102,4 Hc	27	604 Kcal 27,4 Prot 25 Lip 66,7 Hc	28
Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor		Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo	
**Ensalada de huevo, patata y atún Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit of season		Cocido soup **Cocido completo Fruit of season Bread		Spaghetti with tomato Hake to the oven Baked vegetables and potatoes Fruit of season		Stewed lentils Potato omelette ratatouille manchego Fruit yogurt		Stewed vegetables Roasted pork loin filet Pilaf rice Fruit of season	
190 Kcal 7,1 Prot 3,2 Lip 32,7 Hc	31								
Arroz tres delicias Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan									
Three delights rice Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season									



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

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



