



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

719 Kcal 30,8g Prot 26,3g Lip 87,1g Hc	9	578 Kcal 32g Prot 21,6g Lip 69,5g Hc	10	551 Kcal 17,6g Prot 15,7g Lip 83,2g Hc	11	646 Kcal 25,8g Prot 31,3g Lip 61,4g Hc	12	754 Kcal 29,6g Prot 25,2g Lip 103,3g Hc	13
Patatas con bechamel Burger meat de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con jamon Sachichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas	
661 Kcal 43,7g Prot 28,2g Lip 55,7g Hc	16	758 Kcal 28,4g Prot 11,5g Lip 133,3g Hc	17	473 Kcal 25,1g Prot 21,4g Lip 44,1g Hc	18	550 Kcal 22,4g Prot 17,5g Lip 82,5g Hc	19	762 Kcal 34,8g Prot 27g Lip 89,4g Hc	20
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo		Sopa de tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	
578 Kcal 32g Prot 21,6g Lip 69,5g Hc	23	678 Kcal 18,6g Prot 27,8g Lip 86,7g Hc	24	649 Kcal 25,4g Prot 23,8g Lip 83,1g Hc	25	677 Kcal 28,9g Prot 14,8g Lip 104,1g Hc	26	729 Kcal 30,1g Prot 45,4g Lip 50,1g Hc	27
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito	
736 Kcal 29,9g Prot 14,9g Lip 112,1g Hc	30								
Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

531 Kcal 25,4g Prot 25,4g Lip 49,9g Hc	9	370 Kcal 20,9g Prot 9,9g Lip 55,9g Hc	10	606 Kcal 23,9g Prot 22,9g Lip 76,3g Hc	11	354 Kcal 15,5g Prot 22,8g Lip 21,7g Hc	12	560 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 58,9g Hc	13
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas	
442 Kcal 34,7g Prot 20,9g Lip 28,3g Hc	16	694 Kcal 36g Prot 10,8g Lip 106g Hc	17	456 Kcal 24,7g Prot 23,5g Lip 35,9g Hc	18	432 Kcal 19,4g Prot 17,8g Lip 54,9g Hc	19	612 Kcal 23,8g Prot 24,9g Lip 73,2g Hc	20
Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
370 Kcal 20,9g Prot 9,9g Lip 55,9g Hc	23	528 Kcal 33,6g Prot 21g Lip 49,2g Hc	24	514 Kcal 20,7g Prot 22,5g Lip 57,7g Hc	25	587 Kcal 20,1g Prot 21,3g Lip 78,4g Hc	26	453 Kcal 18,8g Prot 27,7g Lip 31,8g Hc	27
Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito	
606 Kcal 22,8g Prot 11,4g Lip 100,8g Hc	30								
Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

644 Kcal 25,3g Prot 22,3g Lip 83,9g Hc	9	542 Kcal 29,1g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc	10	551 Kcal 17,6g Prot 15,7g Lip 83,2g Hc	11	556 Kcal 36,6g Prot 19,6g Lip 54,7g Hc	12	736 Kcal 26g Prot 26,6g Lip 98,8g Hc	13
Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas	
661 Kcal 43,7g Prot 28,2g Lip 55,7g Hc	16	735 Kcal 25,1g Prot 13,6g Lip 126,6g Hc	17	473 Kcal 25,1g Prot 21,4g Lip 44,1g Hc	18	552 Kcal 23,5g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc	19	762 Kcal 34,8g Prot 27g Lip 89,4g Hc	20
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo		Sopa de tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	
542 Kcal 29,1g Prot 13,4g Lip 81,1g Hc	23	751 Kcal 20,4g Prot 31,6g Lip 93,5g Hc	24	649 Kcal 25,4g Prot 23,8g Lip 83,1g Hc	25	677 Kcal 28,9g Prot 14,8g Lip 104,1g Hc	26	615 Kcal 38,9g Prot 29,9g Lip 47,1g Hc	27
Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Croquetas de bacalao y empanadillas de atún Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Menestra de verduras Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Quesito	
736 Kcal 29,9g Prot 14,9g Lip 112,1g Hc	30								
Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

531 Kcal 25,4g Prot 25,4g Lip 49,9g Hc	9	482 Kcal 29,4g Prot 9,3g Lip 46,9g Hc	10	605 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 69,7g Hc	11	438 Kcal 17,6g Prot 25g Lip 34,8g Hc	12	545 Kcal 13,2g Prot 22,8g Lip 60,6g Hc	13
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo		Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Crema de espárragos Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas	
457 Kcal 38g Prot 21,5g Lip 26,4g Hc	16	694 Kcal 36g Prot 10,8g Lip 106g Hc	17	456 Kcal 24,7g Prot 23,5g Lip 35,9g Hc	18	322 Kcal 11,1g Prot 18,1g Lip 26,4g Hc	19	611 Kcal 27,7g Prot 25,6g Lip 66,6g Hc	20
Sopa de ave Jamonicitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
482 Kcal 29,4g Prot 9,3g Lip 46,9g Hc	23	528 Kcal 33,6g Prot 21g Lip 49,2g Hc	24	501 Kcal 11,4g Prot 18,2g Lip 61,3g Hc	25	586 Kcal 24g Prot 22,1g Lip 71,8g Hc	26	453 Kcal 18,8g Prot 27,7g Lip 31,8g Hc	27
Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Crema de puerros Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito	
606 Kcal 22,8g Prot 11,4g Lip 100,8g Hc	30								
Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

325 Kcal 28,1g Prot 4,8g Lip 41g Hc	9	254 Kcal 20,4g Prot 6,2g Lip 27,8g Hc	10	769 Kcal 71,3g Prot 14,6g Lip 79g Hc	11	436 Kcal 11,6g Prot 12,9g Lip 66,8g Hc	12	395 Kcal 19,9g Prot 7,1g Lip 61g Hc	13
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano		Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel	
368 Kcal 16,5g Prot 3,6g Lip 65,5g Hc	16	330 Kcal 29,5g Prot 4,7g Lip 41g Hc	17	346 Kcal 10,9g Prot 12,7g Lip 45,9g Hc	18	403 Kcal 31,3g Prot 11,6g Lip 42g Hc	19	646 Kcal 59,2g Prot 6,3g Lip 78,8g Hc	20
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido Plátano		Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano		Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada		Crema de calabacín Pescado hervido Yogur desnatado natural	
325 Kcal 28,1g Prot 4,8g Lip 41g Hc	23	254 Kcal 20,4g Prot 6,2g Lip 27,8g Hc	24	769 Kcal 71,3g Prot 14,6g Lip 79g Hc	25	436 Kcal 11,6g Prot 12,9g Lip 66,8g Hc	26	395 Kcal 19,9g Prot 7,1g Lip 61g Hc	27
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano		Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel	
368 Kcal 16,5g Prot 3,6g Lip 65,5g Hc	30								
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido Plátano									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

531 Kcal 25,4g Prot 25,4g Lip 49,9g Hc	9	385 Kcal 24,2g Prot 10,5g Lip 53,9g Hc	10	605 Kcal 27,8g Prot 23,6g Lip 69,7g Hc	11	354 Kcal 15,5g Prot 22,8g Lip 21,7g Hc	12	560 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 58,9g Hc	13
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas	
457 Kcal 38g Prot 21,5g Lip 26,4g Hc	16	694 Kcal 36g Prot 10,8g Lip 106g Hc	17	456 Kcal 24,7g Prot 23,5g Lip 35,9g Hc	18	432 Kcal 19,4g Prot 17,8g Lip 54,9g Hc	19	611 Kcal 27,7g Prot 25,6g Lip 66,6g Hc	20
Sopa de ave Jamonicitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
385 Kcal 24,2g Prot 10,5g Lip 53,9g Hc	23	528 Kcal 33,6g Prot 21g Lip 49,2g Hc	24	514 Kcal 20,7g Prot 22,5g Lip 57,7g Hc	25	586 Kcal 24g Prot 22,1g Lip 71,8g Hc	26	453 Kcal 18,8g Prot 27,7g Lip 31,8g Hc	27
Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito	
606 Kcal 22,8g Prot 11,4g Lip 100,8g Hc	30								
Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

643 Kcal 25,8g Prot 28,5g Lip 69,6g Hc	9	498 Kcal 24,6g Prot 13,6g Lip 73,7g Hc	10	716 Kcal 28,1g Prot 26,7g Lip 89g Hc	11	596 Kcal 23,8g Prot 32,1g Lip 49,2g Hc	12	711 Kcal 24g Prot 32,9g Lip 81,6g Hc	13
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones boloñesa Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas	
617 Kcal 39,7g Prot 26,9g Lip 50,9g Hc	16	787 Kcal 36,3g Prot 13,8g Lip 121,3g Hc	17	569 Kcal 25,1g Prot 26,6g Lip 55,7g Hc	18	341 Kcal 12g Prot 18,9g Lip 27g Hc	19	724 Kcal 28,1g Prot 28,7g Lip 86,4g Hc	20
Sopa de ave Jamonicitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja		Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
498 Kcal 24,6g Prot 13,6g Lip 73,7g Hc	23	640 Kcal 34g Prot 24,1g Lip 69g Hc	24	627 Kcal 21,1g Prot 25,6g Lip 77,4g Hc	25	699 Kcal 24,4g Prot 25,2g Lip 91,6g Hc	26	478 Kcal 21,8g Prot 18,3g Lip 52,9g Hc	27
Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur de soja	
755 Kcal 23,9g Prot 14,6g Lip 128,5g Hc	30								
Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

651 Kcal 29,6g Prot 26,2g Lip 73,4g Hc	9	505 Kcal 28,4g Prot 11,3g Lip 77,4g Hc	10	736 Kcal 32,5g Prot 24,9g Lip 93,1g Hc	11	474 Kcal 19,7g Prot 23,6g Lip 45,2g Hc	12	560 Kcal 23g Prot 26,1g Lip 58,9g Hc	13
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Macarrones boloñesa Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas	
577 Kcal 42,2g Prot 22,3g Lip 49,9g Hc	16	781 Kcal 27,6g Prot 17,1g Lip 127,1g Hc	17	576 Kcal 28,8g Prot 24,3g Lip 59,4g Hc	18	552 Kcal 23,5g Prot 18,6g Lip 78,4g Hc	19	624 Kcal 34,5g Prot 14,3g Lip 87,2g Hc	20
Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan	
505 Kcal 28,4g Prot 11,3g Lip 77,4g Hc	23	648 Kcal 37,7g Prot 21,8g Lip 72,7g Hc	24	634 Kcal 24,8g Prot 23,3g Lip 81,2g Hc	25	717 Kcal 28,7g Prot 23,4g Lip 95,2g Hc	26	573 Kcal 22,9g Prot 28,5g Lip 55,3g Hc	27
Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito	
781 Kcal 29,4g Prot 25,5g Lip 107,1g Hc	30								
Arroz y tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

575 Kcal 24,7g Prot 20,5g Lip 71,9g Hc	9	456 Kcal 17,2g Prot 9,8g Lip 72,7g Hc	10	603 Kcal 25,9g Prot 20g Lip 76,6g Hc	11	538 Kcal 37,2g Prot 15g Lip 59,5g Hc	12	478 Kcal 21,9g Prot 21,6g Lip 51,3g Hc	13
Patatas estofadas Burger meat a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo		Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo		Coditos al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta natural	
575 Kcal 43,6g Prot 18,4g Lip 55,9g Hc	16	724 Kcal 32,2g Prot 12,1g Lip 112,9g Hc	17	395 Kcal 22,1g Prot 12,3g Lip 47,5g Hc	18	633 Kcal 26,1g Prot 24g Lip 85,7g Hc	19	685 Kcal 35,4g Prot 18,2g Lip 87,5g Hc	20
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo		Crema de verduras Burger meat a la plancha Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural		Ensalada de pasta tricolor Merluza al horno Fruta del tiempo Pan	
456 Kcal 17,2g Prot 9,8g Lip 72,7g Hc	23	739 Kcal 35,8g Prot 32,4g Lip 74,5g Hc	24	570 Kcal 26,2g Prot 20,6g Lip 71,5g Hc	25	620 Kcal 26,3g Prot 20,2g Lip 79,8g Hc	26	354 Kcal 10,5g Prot 11,9g Lip 50,4g Hc	27
Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Menestra de verduras Filete de pavo plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta natural	
634 Kcal 28,6g Prot 12,5g Lip 93,3g Hc	30								
Arroz con verduras Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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 cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

