

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
808 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 98.1 Hc	<b>5</b>	715 Kcal 35,3 Prot 17,2 Lip 102 Hc	<b>6</b>	540 Kcal 30 Prot 35,7 Lip 62.1 Hc	<b>7</b>	715 Kcal 22,6 Prot 32,8 Lip 85.3 Hc	<b>8</b>	1840 Kcal 94,4 Prot 70,1 Lip 201.1 Hc	<b>9</b>
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate y jamón york Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan		Patatas con magro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Sopa de lluvia Magro con tomate y verdura Patatas dado Danonino Petidino Pan	
769 Kcal 18,6 Prot 29,6 Lip 102.5 Hc	<b>12</b>	666 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 81.6 Hc	<b>13</b>	672 Kcal 35 Prot 24,5 Lip 85.4 Hc	<b>14</b>	549 Kcal 27,4 Prot 11,9 Lip 82.8 Hc	<b>15</b>	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc	<b>16</b>
Crema de zanahorias con picatostes Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Pasta con champiñón Pollo con castañas Patatas panadera Quesito y membrillo Pan		Patatas con verdura Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	
553 Kcal 18,7 Prot 24,4 Lip 63.2 Hc	<b>19</b>	842 Kcal 39,7 Prot 26,1 Lip 106.3 Hc	<b>20</b>	731 Kcal 32,9 Prot 22,9 Lip 108.2 Hc	<b>21</b>	554 Kcal 25,6 Prot 18,4 Lip 70.6 Hc	<b>22</b>	892 Kcal 20 Prot 29,5 Lip 130.7 Hc	<b>23</b>
Crema de verduras Salchichas frankfurt Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Coditos con salsa de tomate y orégano Caella empanada Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Mini burger de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan		Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
647 Kcal 31,6 Prot 21,9 Lip 79.5 Hc	<b>26</b>	800 Kcal 32,3 Prot 27,9 Lip 98.7 Hc	<b>27</b>	679 Kcal 28,4 Prot 19,3 Lip 93.7 Hc	<b>28</b>	662 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 89.4 Hc	<b>29</b>	836 Kcal 35,9 Prot 42,8 Lip 89.4 Hc	<b>30</b>
Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Crema de calabacín y queso Escalope empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa marinera zanahoria asada Yogur sabor Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Patatas con bechamel Burger de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	

## Legendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos  
por ración.

## ¡Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día!

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