

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
824 Kcal 39,1 Prot 30 Lip 96.6 Hc 8 Crema de champiñón 13,14 Dados de pollo 7,14 Verduras variadas 14 Chocolate a la taza 12 Pan 5,7,14	1001 Kcal 41,8 Prot 43,2 Lip 106.1 Hc 9 Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	680 Kcal 24,2 Prot 23,1 Lip 89.6 Hc 10 Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73.9 Hc 11 Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	739 Kcal 43,7 Prot 24,9 Lip 87.3 Hc 12 Lentejas guisadas 7,12,14 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
830 Kcal 24 Prot 24,8 Lip 121.8 Hc 15 Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	737 Kcal 37 Prot 28,5 Lip 90.3 Hc 16 Alubias blancas estofadas 7,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	886 Kcal 33,7 Prot 30,3 Lip 118.3 Hc 17 Paella mixta 1,2,8,13,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	658 Kcal 33,6 Prot 23 Lip 84.3 Hc 18 Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56.6 Hc 19 Crema de verduras 13,14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14
851 Kcal 22 Prot 30,3 Lip 117.6 Hc 22 Macarrones con tomate 7 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99.2 Hc 23 Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5,14 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	748 Kcal 31,8 Prot 27,2 Lip 89.9 Hc 24 Patatas con magro 12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes saltados 14 Fruta natural Pan 5,7,14	781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58.8 Hc 25 Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14	649 Kcal 28,9 Prot 22,1 Lip 82.3 Hc 26 Crema de puerro 13,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14
794 Kcal 29,1 Prot 17,7 Lip 125.7 Hc 29 Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural Pan 5,7,14	831 Kcal 36,2 Prot 32 Lip 95.5 Hc 30 Espirales con tomate y atún 1,7 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210.9 Hc 31 Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12 Pan 5,7,14		

## 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. Altramucos   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

## ¡Come sano y muévete!

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.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

alcesa  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es