



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
584 Kcal 44,3 Prot 22,2 Lip 49,9 Hc <b>1</b>									
Crema de verduras 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta del tiempo Pan 5,7,14									
550 Kcal 25,4 Prot 18,8 Lip 65,8 Hc <b>4</b>	472 Kcal 27,9 Prot 18,3 Lip 50,9 Hc <b>5</b>	629 Kcal 33,8 Prot 18,4 Lip 82 Hc <b>6</b>	767 Kcal 27,5 Prot 40,4 Lip 72,5 Hc <b>7</b>	657 Kcal 22 Prot 20,2 Lip 91 Hc <b>8</b>					
Patatas estofadas 14 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 12 Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Cinta de lomo asada 7,14 Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de champiñón 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Patatas dado Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Coditos con tomate 7 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14					
784 Kcal 30,9 Prot 32 Lip 93,8 Hc <b>11</b>	682 Kcal 20,1 Prot 27,9 Lip 69,4 Hc <b>12</b>	640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87,6 Hc <b>13</b>	988 Kcal 53,6 Prot 34,5 Lip 91,7 Hc <b>14</b>	628 Kcal 18,4 Prot 20,4 Lip 87,5 Hc <b>15</b>					
Lentejas estofadas 7,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada variada Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Patatas con verdura 14 Rodaja de merluza al huevo 1,5,7,12 Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Espirales con tomate y chorizo 7,12,14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5,7,14 Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Crema de zanahorias con picatostes 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 Pan 5,7,14					
734 Kcal 31,6 Prot 30,7 Lip 57,7 Hc <b>18</b>	1048 Kcal 44,8 Prot 42,1 Lip 119,5 Hc <b>19</b>	626 Kcal 28 Prot 35,8 Lip 62,1 Hc <b>20</b>	1095 Kcal 31,2 Prot 38,4 Lip 153,7 Hc <b>21</b>	429 Kcal 14 Prot 21,4 Lip 43,8 Hc <b>22</b>					
Sopa de ave con fideos 7,14 Burguer de ternera en salsa 7,13,14 Jardinería de verduras Fruta del tiempo Pan 5,7,14	Arroz con aceitunas y magro 14 Caella empanada 1,5,7 Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Alubias pintas con verduras 7,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas dado Fruta del tiempo	Macarrones con tomate 7 Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Patatas chips Dulce 5,7,12,14 Pan 5,7,14	Crema de calabaza 14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta del tiempo Pan 5,7,14					

ALIMENTACION COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**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. Crustaceos | 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!**

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.