

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

793 Kcal 41,6 Prot 25 Lip 98,1 Hc

3

639 Kcal 28,2 Prot 19 Lip 67,5 Hc

4

599 Kcal 26,4 Prot 28,8 Lip 61,6 Hc

5

596 Kcal 21,8 Prot 31,1 Lip 55,3 Hc

6

Aroz con tomate
Jamonicos de pollo en salsa
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con tomate y Jamón york
Dados de rosada al horno
Ensalada de lechuga y acetunas
Fruta del tiempo
Pan

Lentéjas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Crema de judías verdes
Salchichas cocidas al horno
Patatas dado
Dannonio Petidino
Pan Integral

576 Kcal 23,4 Prot 19 Lip 76,4 Hc

10

643 Kcal 30,5 Prot 24,6 Lip 71,2 Hc

11

438 Kcal 17,2 Prot 15,3 Lip 66,2 Hc

12

455 Kcal 28,3 Prot 10,8 Lip 59,3 Hc

13

Patatas con pescado
Mini burger meat de ternera en salsa
Arroz pilaf
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate y atún
Cinta de lomo en salsa
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Crema de zanahorias con picatostes
Filete de pollo a la manzana
Calabacin salteado
Fruta del tiempo
Pan

609 Kcal 28,8 Prot 16,8 Lip 84,6 Hc

16

597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65,3 Hc

17

680 Kcal 27 Prot 29,8 Lip 75,7 Hc

18

613 Kcal 30,7 Prot 16,8 Lip 83,9 Hc

19

568 Kcal 23,9 Prot 25,2 Lip 64,1 Hc

20

Arroz tres delicias
Merluza a la bilbaina
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Cocido completo
Sopa de cocido
Fruta del tiempo
Pan

Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Crema de verduras
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con salsa de tomate y orégano
Merluza al horno
Verduras y patatas al horno
Fruta del tiempo
Pan Integral

Lentéjas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

530 Kcal 42,2 Prot 20,6 Lip 42,5 Hc

23

611 Kcal 12,9 Prot 27,9 Lip 76,3 Hc

24

564 Kcal 17,2 Prot 22,5 Lip 70,6 Hc

25

721 Kcal 41,8 Prot 29,2 Lip 80,3 Hc

26

627 Kcal 24,7 Prot 27,2 Lip 70,6 Hc

27

Sopa de picadillo
Jamonicos de pollo en salsa
Champiñon y zanahoria
Melocoton en almibar
Pan

Patatas estofadas
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones gratinados con queso
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Alubias blancas con chorizo
Merluza a la vasca
Zanahoria asada
Yogur sabor
Pan

Crema de champiñon
Burger meat de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

597 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 65,3 Hc

30

Cocido completo
Sopa de cocido
Fruta del tiempo
Pan

ALIMENTACION COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

Una vida activa equivale a una vida saludable.

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 estático se pone a disposición del cliente solicitador fruta como sustitutivo.

Legendas:

Kcal: KiloCalorías, KJ: KiloJulios,
P: Proteínas, Hc: Hidratos de
Carbono, Gr: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

alceso

www.alceso.es