

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		730 Kcal 32,9 Prot 22,4 Lip 97,3 Hc	5	660 Kcal 27 Prot 27,3 Lip 75,9 Hc	6	572 Kcal 25,5 Prot 23,9 Lip 71,1 Hc	7		
		Macarrones gratinados con queso Merluza a la vasca Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan			
420 Kcal 37,1 Prot 9,6 Lip 43,4 Hc	10	471 Kcal 9,9 Prot 7,8 Lip 88,5 Hc	11	699 Kcal 29 Prot 28,9 Lip 83,7 Hc	12	730 Kcal 24,1 Prot 28,9 Lip 91,4 Hc	13	474 Kcal 22,4 Prot 15,6 Lip 60,9 Hc	14
Sopa de picadillo Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Yogur sabor Pan		Arroz con verduras Merluza en salsa de tomate Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
716 Kcal 33,2 Prot 27,7 Lip 81,5 Hc	17	573 Kcal 23,5 Prot 20,1 Lip 72,6 Hc	18	617 Kcal 31,7 Prot 19,1 Lip 77,3 Hc	19	513 Kcal 24,3 Prot 23,1 Lip 51,2 Hc	20	438 Kcal 16,9 Prot 18,2 Lip 64 Hc	21
Sopa de cocido Cocido completo Horchata Pan		Crema de calabacín y queso Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Macarrones con verduras Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Burguer meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	
622 Kcal 40,8 Prot 29,1 Lip 46,1 Hc	24	625 Kcal 18,8 Prot 32,5 Lip 62,7 Hc	25	642 Kcal 31,9 Prot 16,5 Lip 88,6 Hc	26	692 Kcal 30 Prot 27,5 Lip 84,2 Hc	27	587 Kcal 22,5 Prot 14,8 Lip 86,8 Hc	28
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan		Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Espirales de colores al ajillo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Lasaña de ternera y requeson Crema de verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	
741 Kcal 27,8 Prot 20 Lip 111,1 Hc	31								
Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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.

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta

