



| Lunes/Monday | Martes/Tuesday | Miércoles/Wednesday | Jueves/Thursday | Viernes/Friday |
|--|--|--|---|--|
| 775 Kcal 28,5g Prot 26,3g Lip 104,6g Hc 3 | 709 Kcal 22,8g Prot 34,5g Lip 73,8g Hc 4 | 621 Kcal 39,7g Prot 26,7g Lip 54,4g Hc 5 | 6 | 7 |
| Espaguetis boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan integral  Bolognese spaghetti Hake delights Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Wholemeal bread | Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo - Pan Sauteed green beans Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread | Sopa de aye con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo - Pan Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Sauteed broccoli with corn Seasonal fruit - Bread | | |
| 760 Kcal 20,4g Prot 34g Lip 92,5g Hc 10 | 693 Kcal 32,6g Prot 24,5g Lip 84,2g Hc 11 | 732 Kcal 28,7g Prot 29,8g Lip 87,8g Hc 12 | 666 Kcal 28g Prot 19,2g Lip 94,4g Hc 13 | 691 Kcal 35,9g Prot 27,1g Lip 84,1g Hc 14 |
| Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor - Pan Potatoes with beef Croquettes and small pies Lettuce and carrot salad Fruit yogurt - Bread | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread | Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo - Pan Asparagus cream Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread | Tallarines con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo - Pan Noodles with vegetables Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Seasonal fruit - Bread | Alubias pintas con arroz integral  Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan Light speckled kidney beans with whole rice Scrambled eggs with ham Lettuce salad Seasonal fruit - Bread |
| 606 Kcal 30,5g Prot 30g Lip 52,6g Hc 17 | 666 Kcal 24,2g Prot 10g Lip 118,3g Hc 18 | 681 Kcal 27,5g Prot 26,2g Lip 86,2g Hc 19 | 999 Kcal 27,6g Prot 40,4g Lip 130,3g Hc 20 | 614 Kcal 26,2g Prot 17,9g Lip 84,7g Hc 21 |
| Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas fritas Quesito - Pan Stewed vegetables Roasted pork loin filet Fried potatoes Cheese - Bread | Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo - Pan Rice with tomato Baked hake Baked vegetables and potatoes Seasonal fruit - Bread | Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Potato omelette Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread | Ravioli con tomate Nuggets de pollo Patatas chips Bolsa sorpresa - Refrescos Tarrina de helado - Pan Ravioli with tomato Chicken nuggets Chips potatoes Surprise bag - Soft drinks Ice cream coup - Bread | Sopa de puchero Hamburguesa de pota Guisantes salteados Fruta del tiempo - Pan Soup pot Cuttlefish hamburger Sauteed peas Seasonal fruit - Bread |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 | | | | |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
 Kcal: Kilocalorías
 Kjul: Kilojulios
 P: Proteínas
 HC: Hidratos de Carbono
 G: Grasas
 Valores expresados en % de energía total.

"Consume fruta y hortalizas frescas y de temporada."

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

¿Y para cenar?

SI HAS COMIDO:

1. Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
2. Verduras
3. Carne
4. Pescado
5. Huevo
6. Fruta
7. Lácteo

LA CENA ES:

1. Verduras cocinadas u hortalizas crudas
2. Cereales (arroz o pasta) o patatas
3. Pescado o huevo
4. Carne o huevo
5. Pescado o carne
6. Lácteo o fruta
7. Fruta



Plan para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas 2017/2020.

-SAL / -AZÚCARES / -GRASAS SATURADAS