




Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
602 Kcal 33,3g Prot 23,3g Lip 79g Hc 1	609 Kcal 18g Prot 18,8g Lip 90,3g Hc 2	659 Kcal 33g Prot 24,5g Lip 75g Hc 3	614 Kcal 34,7g Prot 22,2g Lip 65,6g Hc 4	
<p>Alubias pintas con verduras Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo - Pan integral</p> <p>Light speckled kidney beans with vegetables Lacón with oil and paprika Cachelos Seasonal fruit - Wholemeal bread</p> 	<p>Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor - Pan</p> <p>Potatoes with vegetables Breaded eggs in bechamel Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Fruit yogurt - Bread</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Judías verdes con tomate Ternera asada en su jugo Puré de manzana Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Green beans with tomato Roasted beef in its sauce Mash apple Seasonal fruit - Bread</p>	
676 Kcal 25g Prot 11,3g Lip 116,1g Hc 7	604 Kcal 19,9g Prot 13,7g Lip 97,9g Hc 8	511 Kcal 35,3g Prot 13,4g Lip 67,6g Hc 9	611 Kcal 44,5g Prot 19,9g Lip 61,6g Hc 10	678 Kcal 27,9g Prot 31,3g Lip 72,8g Hc 11
<p>Arroz con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Rice with tomato Baked rosada in dices Lettuce salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Vegetables cream Beef homemade lasagne Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Alubias blancas con calabaza y patata Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan</p> <p>White kidney beans with pumpkin and potato Cod in vizcaína sauce Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almíbar - Pan</p> <p>Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks fricassee Potatoes in dices Peach in syrup - Bread</p>	<p>Fideuá de atún Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Tuna fideua Fried egg Sautéed courgette Seasonal fruit - Bread</p>
662 Kcal 19,5g Prot 28,5g Lip 82,6g Hc 14	447 Kcal 18,8g Prot 14,7g Lip 62,6g Hc 15	738 Kcal 36,8g Prot 37,8g Lip 60g Hc 16	604 Kcal 32,3g Prot 24,3g Lip 62g Hc 17	668 Kcal 35g Prot 25,5g Lip 75,9g Hc 18
<p>Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Potatoes with rice Baked sausages Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Stewed lentils Ham omelette Lettuce, tomato and cheese salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Espinacas con bechamel Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Spinachs with bechamel Chicken in dices Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Gelatina de sabores - Pan</p> <p>Cocido soup Complete cocido Flavors jelly - Bread</p>	<p>Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo - Pan integral</p> <p>Macaroni with tomato Baked salmon Lettuce and apple salad Seasonal fruit - Wholemeal bread</p> 
609 Kcal 27,8g Prot 21,2g Lip 76,4g Hc 21	557 Kcal 17,7g Prot 19,2g Lip 78,1g Hc 22	637 Kcal 26,2g Prot 23,6g Lip 78,6g Hc 23	605 Kcal 26,8g Prot 28g Lip 59,6g Hc 24	639 Kcal 23,9g Prot 29,6g Lip 68,4g Hc 25
<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, huevo) Arroz del señoret Flan - Pan</p> <p>Complete salad (lettuce, tomato, carrot, egg) Señoret rice Flan - Bread</p>	<p>Tallarines con verduras Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Noodles with vegetables Homemade tuna pie Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Crema de hummus Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Hummus cream Potato and courgette omelette Sautéed mushroom Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Chicken soup with pasta Beef meat burger in sauce Sautéed broccoli with corn Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada de rúcula y trigueros Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Potatoes with chicken Hake delights Rocket and wild asparagus salad Seasonal fruit - Bread</p>
690 Kcal 30g Prot 27,8g Lip 79,3g Hc 28	608 Kcal 29,4g Prot 23,8g Lip 78,7g Hc 29	570 Kcal 12,3g Prot 30,9g Lip 60g Hc 30		618 Kcal 34,7g Prot 22,2g Lip 65,6g Hc 31
<p>Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Spaghetti to marinara sauce Gammon in sauce Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread</p>	<p>Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo - Pan integral</p> <p>Light speckled kidney beans with brown rice Scrambled eggs with ham Seasonal fruit - Wholemeal bread</p> 	<p>Sopa de tomate Pollo Kentucky Ensalada de col Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Tomato soup Kentucky chicken Cabbage salad Seasonal fruit - Bread</p>		

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

"Nuestra salud no es un juego, come 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 es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.
www.alcesa.es

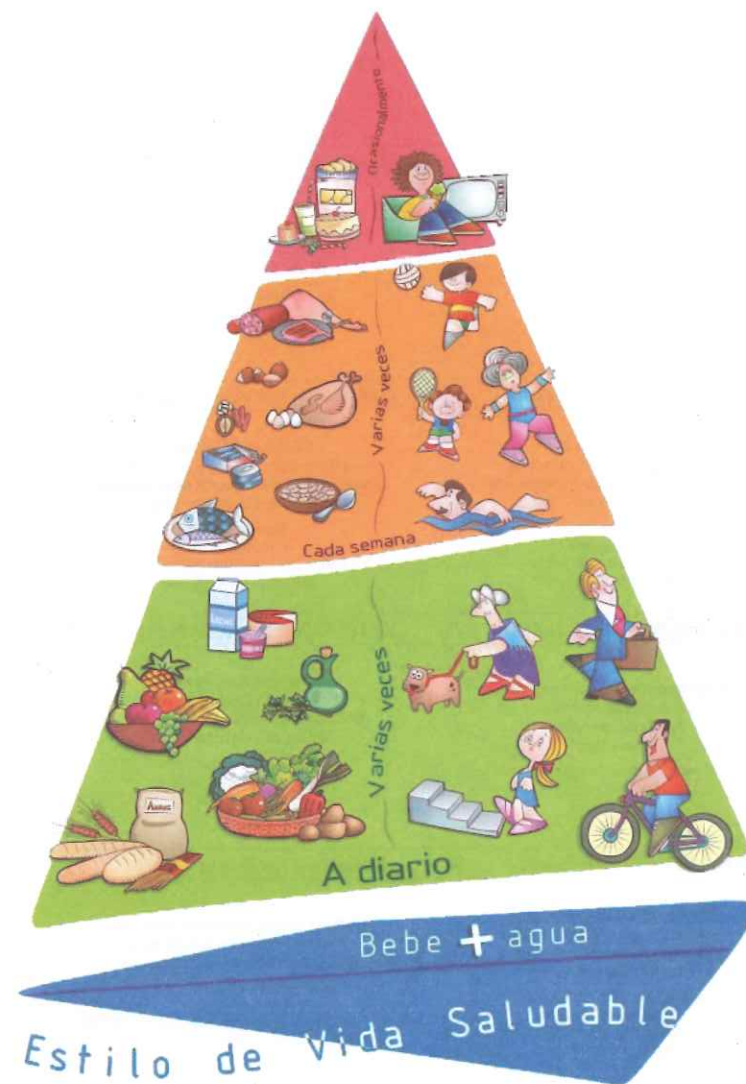
¿Y para cenar?

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