

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

1

2

692 Kcal 23,2g Prot 31,5g Lip 85,2g Hc 5 608 Kcal 34,2g Prot 36,5g Lip 71,4g Hc 6 696 Kcal 29,7g Prot 29,5g Lip 80,5g Hc 7 779 Kcal 34,4g Prot 26,2g Lip 99,4g Hc 8

Patatas con magro
Delicias de merluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo - Pan
Potatoes with loin
Hake delights
Lettuce and tomato salad
Seasonal fruit - Bread

Judías verdes con patata
Estofado de ternera con couscous
Fruta del tiempo - Pan
Green beans with potatoes
Beef stew with couscous
Seasonal fruit - Bread

Lentijas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo - Pan
Stewed lentils
Potato omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit - Bread

JORNADA GASTRONÓMICA
GASTRONOMIC CONFERENCE

780 Kcal 36,8g Prot 37,4g Lip 79,9g Hc 12 731 Kcal 19,8g Prot 35,2g Lip 84,7g Hc 13 647 Kcal 31,6g Prot 14g Lip 96,2g Hc 14 693 Kcal 32,6g Prot 24,5g Lip 84,2g Hc 15 779 Kcal 27,8g Prot 26g Lip 111,2g Hc 16

Lentijas estofadas
Huevos fritos
Pisto manchego
Fruta del tiempo - Pan
Stewed lentils
Fried eggs
Manchego ratatouille
Seasonal fruit - Bread

Patatas con verdura
Jamón y queso empanado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo - Pan
Potatoes with vegetables
Breaded ham and cheese
Lettuce and carrot salad
Seasonal fruit - Bread

Espirales con tomate y atún
Merluza al horno
Jardinera de verduras
Yogur sabor - Pan
Spirals with tomato and tuna
Baked hake
Jardinera of vegetables
Fruit yogurt - Bread

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo - Pan
Cocido soup
Complete cocido
Seasonal fruit - Bread

Crema de zanahorias con picatostes
Burritos de ternera
Patatas panadera
Fruta del tiempo - Pan
Carrot cream with fried bread
Beef burritos
Roasted sliced potatoes
Seasonal fruit - Bread

787 Kcal 21,3g Prot 29,4g Lip 107,1g Hc 19 632 Kcal 35,9g Prot 23,2g Lip 69,5g Hc 20 745 Kcal 32,8g Prot 28,4g Lip 100,9g Hc 21 637 Kcal 22,2g Prot 30,2g Lip 68,1g Hc 22 755 Kcal 37,8g Prot 22,5g Lip 97,5g Hc 23

Arroz con verduras
Rabas empanadas
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo - Pan
Rice with vegetables
Breaded squid
Lettuce salad
Seasonal fruit - Bread

Sopa de picadillo
Filete de pollo guisado
Patatas al vapor
Melocotón en almibar - Pan
Picadillo soup
Stewed chicken filet
Steamed potatoes
Peach in syrup - Bread

Alubias pintas guisadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga, tomate y queso
Fruta del tiempo - Pan Integral
Stewed light speckled kidney beans
Courgette and potato omelette
Lettuce, tomato and cheese salad
Seasonal fruit - Wholemeal bread

Menestra de verduras
Salchichas Frankfurt
Patatas dodo
Fruta del tiempo - Pan
Stewed vegetables
Frankfurt sausages
Potatoes in dices
Seasonal fruit - Bread

Coditos con tomate
Caeña empanada
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo - Pan
Macaroni shells with tomato
Breaded caeña
Varied salad (lettuce, cucumber and carrot)
Seasonal fruit - Bread

724 Kcal 29,6g Prot 28,4g Lip 87,5g Hc 26 750 Kcal 38,6g Prot 34,4g Lip 77,2g Hc 27 651 Kcal 30,3g Prot 16,1g Lip 92,4g Hc 28 693 Kcal 32,4g Prot 24,5g Lip 84,2g Hc 29 789 Kcal 34,4g Prot 32,9g Lip 87,7g Hc 30

Crema de calabacín y queso
Espirale empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo - Pan
Courgette and cheese cream
Breaded pork fillet
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit - Bread

Lentijas guisadas
Huevos fritos
Patatas fritas
Fruta del tiempo - Pan
Stewed lentils
Fried eggs
Fried potatoes
Seasonal fruit - Bread

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa marinera
Zanahoria asada
Yogur sabor - Pan
Grilled macaroni with cheese
Hake in marinara sauce
Roasted carrot
Fruit yogurt - Bread

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo - Pan
Cocido soup
Complete cocido
Seasonal fruit - Bread

Patatas con bechamel
Albóndigas de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo - Pan
Potatoes with bechamel
Beef meatballs in sauce
Jardinera of vegetables
Seasonal fruit - Bread

"Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día."

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.

Legendas:

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

alcesa

ALIMENTACION 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

