



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

424 Kcal 34,5 Prot 8 Lip 51.7 Hc	3	741 Kcal 16,5 Prot 27,5 Lip 105 Hc	4	629 Kcal 26,2 Prot 30 Lip 71.5 Hc	5	678 Kcal 21,6 Prot 27,4 Lip 85.5 Hc	6	573 Kcal 26,7 Prot 17 Lip 77.5 Hc	7
Sopa de picadillo Filete de pollo al chilindrón Patatas al vapor Fruta del tiempo		Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas dado Fruta del tiempo		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Brócoli salteado Melocotón en almibar	
Picadillo Soup Chicken fillet with chilindron Steamed potatoes Fruit of season		Rice with vegetables Floured squid Lettuce salad Fruit of season		White kidney beans with spanish sausage omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Vegetables cream Frankfurt sausages Potatoes in dices Fruit of season		Macaroni with tomato fillet of whi ting in marinara sauce Sauteed Broccoli Peach in syrup	
807 Kcal 30,8 Prot 28,1 Lip 105.9 Hc	10	729 Kcal 32,3 Prot 26,7 Lip 93.3 Hc	11	671 Kcal 29 Prot 24,3 Lip 80.4 Hc	12	634 Kcal 23,6 Prot 28,1 Lip 70.6 Hc	13	588 Kcal 43 Prot 16,8 Lip 64.5 Hc	14
Crema de calabacín Escalope empanado Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Patatas estofadas Burguer meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo		Garbanzos guisados Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo	
**Crema de calabacín Breaded pork fillet brown rice with sautéed mushrooms Fruit of season		Stewed lentils potato omelette with zucchini Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season		**Coditos con salsa de tomate y orégano **Abadejo a la romana Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt		Stewed potatoes Beef hamburger in sauce Roasted carrot Fruit of season		Stewed chickpeas Grilled chicken fillet **Tomate aliñado Fruit of season	
664 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 91.2 Hc	17	691 Kcal 23,6 Prot 26,9 Lip 87.1 Hc	18	578 Kcal 24,9 Prot 24 Lip 73.5 Hc	19	722 Kcal 28,1 Prot 24,5 Lip 95.4 Hc	20	673 Kcal 41,7 Prot 33,8 Lip 49.5 Hc	21
Crema de puerro Delicias de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Espirales de colores al ajillo Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor		Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo	
Potato and leek cream Hake delights Salad of lettuce and corn Fruit of season		**Espirales de colores al ajillo Beef & pork meatballs in sauce Panache of vegetables Fruit of season		**Alubias pintas con arroz integral omelette Varied salad Fruit of season		Rice with tomato Grilled tenderloin saxony Lettuce salad Fruit yogurt		Picadillo Soup Chicken drumsticks to garlic Roasted sliced potatoes Fruit of season	
691 Kcal 17,6 Prot 35,5 Lip 81.5 Hc	24	625 Kcal 28,8 Prot 23,5 Lip 73 Hc	25	595 Kcal 30,1 Prot 14,5 Lip 85 Hc	26	835 Kcal 35 Prot 32,6 Lip 102.4 Hc	27	680 Kcal 27,9 Prot 20,2 Lip 95.5 Hc	28
Patatas con magro Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Garbanzos con verduras Mini burguer meat de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Espaguetis con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Yogur sabor		Crema de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo	
Potatoes with lean Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit of season		Stewed chickpeas Mini beef burguer in sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season		Spaghetti with tomato Hake to the oven Baked vegetables and potatoes Fruit of season		Stewed lentils Potato omelette ratatouille manchego Fruit yogurt		Vegetables cream Roasted pork loin fillet Pilaf rice Fruit of season	

27 de mayo

¡SIN GLUTEN EN EL COLE!

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

www.alcesa.es

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

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



