



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

| | | | | | | | | | |
|--|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|
| 424 Kcal 34,5 Prot 8 Lip 51.7 Hc | 3 | 1060 Kcal 23,8 Prot 54 Lip 118.6 Hc | 4 | 509 Kcal 18,2 Prot 19,8 Lip 64 Hc | 5 | 636 Kcal 22 Prot 37,3 Lip 50.3 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 al horno Rabas empanadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo | | Garbanzos guisados Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo | | Judías verdes rehogadas Salchichas frescas 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 to the oven Floured squid Lettuce salad Fruit of season | | Stewed chickpeas **Tortilla francesa de jamón york **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season | | Sauteed green beans Fresh sausages Potatoes in dices Fruit of season | | Macaroni with tomato fillet of whi ting in marinara sauce Sauteed Brocoli 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 | 615 Kcal 30 Prot 21,8 Lip 71.5 Hc | 12 | 634 Kcal 23,6 Prot 28,1 Lip 70.6 Hc | 13 | 635 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72.6 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 | | Fideuá Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor | | Patatas estofadas Burguer meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo | | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan | |
| **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 | | Fideua of fish **Abadejo a la romana Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt | | Stewed potatoes Beef hamburger in sauce Roasted carrot Fruit of season | | Cocido soup **Cocido completo Fruit of season Bread | |
| 664 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 91.2 Hc | 17 | 691 Kcal 23,6 Prot 26,9 Lip 87.1 Hc | 18 | 831 Kcal 34,5 Prot 35 Lip 71.8 Hc | 19 | 674 Kcal 38,9 Prot 33,7 Lip 52.4 Hc | 20 | 722 Kcal 28,1 Prot 24,5 Lip 95.4 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 Huevo frito con chorizo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo | | Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo | | Arroz con tomate Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor | |
| 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 Fried egg with spanish sausage Varied salad Fruit of season | | Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Roasted sliced potatoes Fruit of season | | Rice with tomato Grilled tenderloin saxony Lettuce salad Fruit yogurt | |
| 656 Kcal 19,8 Prot 33,5 Lip 68.5 Hc | 24 | 300 Kcal 12,6 Prot 14,4 Lip 29.7 Hc | 25 | 595 Kcal 30,1 Prot 14,5 Lip 85 Hc | 26 | 835 Kcal 35 Prot 32,6 Lip 102.4 Hc | 27 | 604 Kcal 27,4 Prot 25 Lip 66.7 Hc | 28 |
| Ensalada de huevo, patata y atún Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo | | Paella valenciana Entremeses variados 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 | | Menestra de verduras Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo | |
| **Ensalada de huevo, patata y atún Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit of season | | **Paella valenciana Varied Hors d'oeuvres 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 | | Stewed vegetables Roasted pork loin fillet Pilaf rice Fruit of season | |

27 de mayo



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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

www.alcesa.es

¿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



