

¿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



¿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



¿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





Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
592 Kcal 26,2 Prot 18,1 Lip 79.6 Hc	3	416 Kcal 22,1 Prot 10,8 Lip 55 Hc	4	532 Kcal 22,8 Prot 20,4 Lip 68.2 Hc	5	336 Kcal 28,1 Prot 5,2 Lip 42.8 Hc	6	597 Kcal 22,8 Prot 11,3 Lip 95.6 Hc	7
Macarrones con tomate Merluza a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Verduras variadas rehogadas Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
520 Kcal 23,5 Prot 20,1 Lip 60 Hc	10	647 Kcal 32,1 Prot 21,3 Lip 80.2 Hc	11	460 Kcal 21 Prot 16,3 Lip 55.8 Hc	12	667 Kcal 30,6 Prot 27 Lip 73 Hc	13	644 Kcal 40,2 Prot 18,1 Lip 66.4 Hc	14
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Espirales con salsa de tomate y orégano Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan		Patatas guisadas con verduras Merluza a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	
497 Kcal 24,1 Prot 10,6 Lip 74.3 Hc	17	845 Kcal 31,2 Prot 26,2 Lip 115.8 Hc	18	530 Kcal 24 Prot 22,2 Lip 69.1 Hc	19	467 Kcal 38,2 Prot 13,9 Lip 45.5 Hc	20	458 Kcal 25,6 Prot 11,7 Lip 57.5 Hc	21
Macarrones con verduras Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	
559 Kcal 25,7 Prot 17,8 Lip 73.2 Hc	24	526 Kcal 23,6 Prot 20,2 Lip 61 Hc	25	524 Kcal 26,2 Prot 24,7 Lip 44.7 Hc	26	713 Kcal 26,9 Prot 10,8 Lip 124.3 Hc	27	687 Kcal 40,7 Prot 25,1 Lip 71.7 Hc	28
Espirales al ajillo Merluza a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras frescas Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Garbanzos con verduras Dados de pollo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	

27 de mayo



Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Bebe agua, ayuda a tú 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



¿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



¿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



¿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



¿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





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
513 Kcal 25,1 Prot 9,7 Lip 79,3 Hc 3	501 Kcal 20,9 Prot 23,9 Lip 50 Hc 4	495 Kcal 12,4 Prot 16,1 Lip 61,1 Hc 5	325 Kcal 26,3 Prot 6 Lip 40,4 Hc 6	671 Kcal 20,9 Prot 21,1 Lip 94,5 Hc 7
Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
450 Kcal 9,6 Prot 19,7 Lip 52,9 Hc 10	681 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 83,9 Hc 11	525 Kcal 23,4 Prot 22 Lip 57,1 Hc 12	460 Kcal 19,8 Prot 17,2 Lip 55,1 Hc 13	634 Kcal 38,3 Prot 18,9 Lip 64 Hc 14
Crema de verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pavo al limón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
597 Kcal 24,3 Prot 20,7 Lip 75,9 Hc 17	974 Kcal 30,8 Prot 37,8 Lip 122,6 Hc 18	455 Kcal 11,4 Prot 17,9 Lip 57,9 Hc 19	570 Kcal 38,7 Prot 26,3 Lip 42,6 Hc 20	508 Kcal 18,1 Prot 26,5 Lip 49,1 Hc 21
Macarrones con verduras Filete de pavo en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur sabor Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
598 Kcal 24,6 Prot 19,2 Lip 80,2 Hc 24	406 Kcal 8,4 Prot 18,4 Lip 46,8 Hc 25	724 Kcal 27 Prot 41,4 Lip 60,3 Hc 26	807 Kcal 29 Prot 21,4 Lip 122,6 Hc 27	506 Kcal 31,5 Prot 18,8 Lip 49,1 Hc 28
Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Dados de pollo Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos

27 de mayo



Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

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



¿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





Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
611 Kcal 23,4 Prot 18,9 Lip 85,5 Hc	3	541 Kcal 21,7 Prot 25,8 Lip 54,5 Hc	4	671 Kcal 30 Prot 34,9 Lip 64,5 Hc	5	320 Kcal 26,1 Prot 5,9 Lip 39,6 Hc	6	727 Kcal 23,5 Prot 20,3 Lip 110,8 Hc	7
Macarrones con tomate Merluza a la vasca Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Merluza a la andaluza Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
547 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65,5 Hc	10	670 Kcal 29,4 Prot 24,9 Lip 81,6 Hc	11	392 Kcal 22,9 Prot 11,4 Lip 46,1 Hc	12	427 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65,6 Hc	13	634 Kcal 38,3 Prot 18,9 Lip 64 Hc	14
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur de soja Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
505 Kcal 22,2 Prot 13,5 Lip 69 Hc	17	811 Kcal 29,7 Prot 29,8 Lip 104,4 Hc	18	519 Kcal 22,2 Prot 22,9 Lip 66,7 Hc	19	549 Kcal 41 Prot 26,8 Lip 32,6 Hc	20	551 Kcal 21,6 Prot 27,4 Lip 51,6 Hc	21
Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos		Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
765 Kcal 25,5 Prot 36,7 Lip 81,5 Hc	24	552 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66,5 Hc	25	716 Kcal 26,6 Prot 41,3 Lip 58,9 Hc	26	807 Kcal 29 Prot 21,4 Lip 122,6 Hc	27	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55,4 Hc	28
Espirales al ajillo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	

27 de mayo



Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Bebe agua, ayuda a tú 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

