



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
544 Kcal 35,8 Prot 23,7 Lip 44,8 Hc				
Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan				
543 Kcal 26,4 Prot 16,8 Lip 70,9 Hc	444 Kcal 19,7 Prot 13,7 Lip 126,8 Hc	662 Kcal 31,2 Prot 22,3 Lip 82,5 Hc	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70,8 Hc	669 Kcal 21,7 Prot 24,3 Lip 89 Hc
Crema de verduras Cinta de lomo en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
703 Kcal 26 Prot 30,6 Lip 79,9 Hc	697 Kcal 36 Prot 27,4 Lip 76,6 Hc	671 Kcal 28,9 Prot 26,7 Lip 77,8 Hc	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104,2 Hc	551 Kcal 33,5 Prot 21 Lip 54,5 Hc
Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Ragut de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66,5 Hc	603 Kcal 27,8 Prot 26,2 Lip 67,1 Hc	648 Kcal 28,4 Prot 24,6 Lip 76,4 Hc	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70,8 Hc	
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.
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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

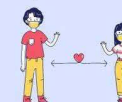
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
587 Kcal 38,8 Prot 27,3 Lip 44,5 Hc				
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan				
633 Kcal 15,5 Prot 23,2 Lip 89.7 Hc	444 Kcal 19,7 Prot 13,7 Lip 126.8 Hc	386 Kcal 23 Prot 17,3 Lip 34 Hc	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc	669 Kcal 21,7 Prot 24,3 Lip 89 Hc
Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
703 Kcal 26 Prot 30,6 Lip 79.9 Hc	765 Kcal 20,5 Prot 29,8 Lip 102.3 Hc	575 Kcal 28,1 Prot 34,7 Lip 37.7 Hc	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104.2 Hc	586 Kcal 46,2 Prot 20,8 Lip 50.6 Hc
Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano San Jacobo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
564 Kcal 23,8 Prot 16,8 Lip 78.3 Hc	603 Kcal 27,8 Prot 26,2 Lip 67.1 Hc	648 Kcal 28,4 Prot 24,6 Lip 76.4 Hc	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc	
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.
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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

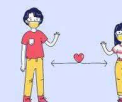
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
460 Kcal 38,5 Prot 13,8 Lip 43.6 Hc				
Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan				
559 Kcal 31,9 Prot 22,2 Lip 51.6 Hc	525 Kcal 23,1 Prot 20,3 Lip 66.3 Hc	686 Kcal 32 Prot 22,9 Lip 73.6 Hc	518 Kcal 30,4 Prot 15,1 Lip 62.8 Hc	709 Kcal 30,1 Prot 21,9 Lip 96.4 Hc
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
557 Kcal 21,6 Prot 23,2 Lip 60.8 Hc	674 Kcal 26,8 Prot 23 Lip 84.3 Hc	356 Kcal 31,1 Prot 8,2 Lip 37.9 Hc	710 Kcal 26,4 Prot 12,3 Lip 121.1 Hc	563 Kcal 43,1 Prot 22,6 Lip 44.8 Hc
Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
545 Kcal 23,4 Prot 21,8 Lip 59.7 Hc	532 Kcal 23,9 Prot 21,9 Lip 58.8 Hc	473 Kcal 24 Prot 9,7 Lip 69.8 Hc	705 Kcal 41,4 Prot 27 Lip 70.8 Hc	
Macarrones con tomate Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Dados de pollo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

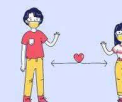
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
460 Kcal 38,5 Prot 13,8 Lip 43.6 Hc				
Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan				
559 Kcal 31,9 Prot 22,2 Lip 51.6 Hc	13	525 Kcal 23,1 Prot 20,3 Lip 66.3 Hc	14	686 Kcal 32 Prot 22,9 Lip 73.6 Hc
518 Kcal 30,4 Prot 15,1 Lip 62.8 Hc	15	663 Kcal 30,5 Prot 19 Lip 90.2 Hc	16	
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta Merluza a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
557 Kcal 21,6 Prot 23,2 Lip 60.8 Hc	20	631 Kcal 26 Prot 21,3 Lip 78.2 Hc	21	356 Kcal 31,1 Prot 8,2 Lip 37.9 Hc
Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral
504 Kcal 22,8 Prot 20,1 Lip 53.9 Hc	27	532 Kcal 23,9 Prot 21,9 Lip 58.8 Hc	28	473 Kcal 24 Prot 9,7 Lip 69.8 Hc
Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Dados de pollo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

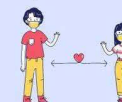
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc									
Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos									
548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49.2 Hc	13	549 Kcal 23,3 Prot 22,9 Lip 65.5 Hc	14	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc	15	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc	16	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc	17
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
583 Kcal 18,9 Prot 24,6 Lip 66.3 Hc	20	663 Kcal 24,9 Prot 23,7 Lip 81.9 Hc	21	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc	22	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc	23	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc	24
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc	27	521 Kcal 22,1 Prot 22,7 Lip 56.4 Hc	28	612 Kcal 27,1 Prot 26,8 Lip 64 Hc	29	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc	30		
Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

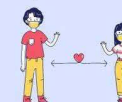
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
531 Kcal 26,2 Prot 28,3 Lip 41 Hc				
Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
452 Kcal 21,3 Prot 18,8 Lip 46,1 Hc	416 Kcal 19,6 Prot 15,1 Lip 52,5 Hc	625 Kcal 22,8 Prot 23,2 Lip 80,3 Hc	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63,7 Hc	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc
Crema de verduras frescas Cinta de lomo en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 18,9 Prot 24,6 Lip 66,3 Hc	704 Kcal 34,3 Prot 27,9 Lip 76,3 Hc	503 Kcal 26,3 Prot 23 Lip 44,3 Hc	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119,5 Hc	488 Kcal 28,1 Prot 18,2 Lip 50,3 Hc
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Ragut de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66,5 Hc	671 Kcal 31,1 Prot 36,4 Lip 55,1 Hc	591 Kcal 29,3 Prot 27,2 Lip 54 Hc	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63,7 Hc	
Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.
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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

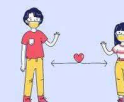
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
587 Kcal 38,8 Prot 27,3 Lip 44,5 Hc				
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan				
633 Kcal 15,5 Prot 23,2 Lip 89.7 Hc	444 Kcal 19,7 Prot 13,7 Lip 126.8 Hc	386 Kcal 23 Prot 17,3 Lip 34 Hc	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc	669 Kcal 21,7 Prot 24,3 Lip 89 Hc
Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan
703 Kcal 26 Prot 30,6 Lip 79.9 Hc	765 Kcal 20,5 Prot 29,8 Lip 102.3 Hc	575 Kcal 28,1 Prot 34,7 Lip 37.7 Hc	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104.2 Hc	586 Kcal 46,2 Prot 20,8 Lip 50.6 Hc
Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
564 Kcal 23,8 Prot 16,8 Lip 78.3 Hc	603 Kcal 27,8 Prot 26,2 Lip 67.1 Hc	648 Kcal 28,4 Prot 24,6 Lip 76.4 Hc	628 Kcal 30,9 Prot 24 Lip 70.8 Hc	
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

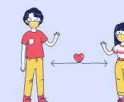
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43,2 Hc				
Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49,2 Hc	396 Kcal 11,6 Prot 19,5 Lip 38,6 Hc	608 Kcal 30,7 Prot 14,6 Lip 72,7 Hc	659 Kcal 25,4 Prot 35,6 Lip 59,3 Hc	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
520 Kcal 11,7 Prot 16,7 Lip 66,1 Hc	663 Kcal 24,9 Prot 23,7 Lip 81,9 Hc	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38,5 Hc	957 Kcal 31,9 Prot 34,7 Lip 127,5 Hc	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42,5 Hc
Crema de puerros Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
562 Kcal 22,5 Prot 22,8 Lip 62,5 Hc	601 Kcal 13,8 Prot 18,3 Lip 90,3 Hc	612 Kcal 27,1 Prot 26,8 Lip 64 Hc	497 Kcal 29,3 Prot 16,9 Lip 55,1 Hc	
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

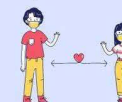
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
								536 Kcal 36,7 Prot 24,5 Lip 41 Hc	10
								Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49.2 Hc	13	528 Kcal 25,6 Prot 23,4 Lip 55.5 Hc	14	718 Kcal 28,1 Prot 26,8 Lip 76.8 Hc	15	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc	16	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc	17
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos		Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
583 Kcal 18,9 Prot 24,6 Lip 66.3 Hc	20	663 Kcal 24,9 Prot 23,7 Lip 81.9 Hc	21	464 Kcal 25,5 Prot 21,1 Lip 39.7 Hc	22	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc	23	552 Kcal 41,3 Prot 23,4 Lip 42.5 Hc	24
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Yogur de soja Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
597 Kcal 30,5 Prot 21,3 Lip 66.5 Hc	27	521 Kcal 22,1 Prot 22,7 Lip 56.4 Hc	28	591 Kcal 29,3 Prot 27,2 Lip 54 Hc	29	420 Kcal 21,9 Prot 11,5 Lip 63.7 Hc	30		
Macarrones con tomate Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur de soja Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

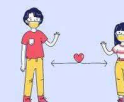
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc				
Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49.2 Hc	549 Kcal 23,3 Prot 22,9 Lip 65.5 Hc	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
583 Kcal 18,9 Prot 24,6 Lip 66.3 Hc	664 Kcal 21 Prot 23 Lip 88.5 Hc	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38.5 Hc	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73.1 Hc	521 Kcal 22,1 Prot 22,7 Lip 56.4 Hc	612 Kcal 27,1 Prot 26,8 Lip 64 Hc	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc	
Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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



Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

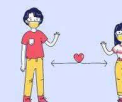
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS