



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

595 Kcal 24,3 Prot 32,2 Lip 51.8 Hc	<b>3</b>	632 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 71.8 Hc	<b>4</b>	730 Kcal 32,9 Prot 22,4 Lip 97.3 Hc	<b>5</b>	585 Kcal 26,5 Prot 32,1 Lip 47 Hc	<b>6</b>	572 Kcal 25,5 Prot 23,9 Lip 71.1 Hc	<b>7</b>
Arroz tres delicias Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Macarrones gratinados con queso Merluza a la vasca Panaché de verduras Fruta del tiempo		Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo		Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	
388 Kcal 34,4 Prot 7,8 Lip 43.2 Hc	<b>10</b>	758 Kcal 16,9 Prot 27,7 Lip 108.2 Hc	<b>11</b>	699 Kcal 29 Prot 28,9 Lip 83.7 Hc	<b>12</b>	730 Kcal 24,1 Prot 28,9 Lip 91.4 Hc	<b>13</b>	474 Kcal 22,4 Prot 15,6 Lip 60.9 Hc	<b>14</b>
Sopa de picadillo Fileta de pollo al chilindrón Champiñón salteado Melocotón en almibar		Arroz con verduras Rabas empanadas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo		Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo	
716 Kcal 33,2 Prot 27,7 Lip 81.5 Hc	<b>17</b>	716 Kcal 19 Prot 26,1 Lip 99.1 Hc	<b>18</b>	617 Kcal 31,7 Prot 19,1 Lip 77.3 Hc	<b>19</b>	511 Kcal 13,5 Prot 25 Lip 57.6 Hc	<b>20</b>	438 Kcal 16,9 Prot 18,2 Lip 64 Hc	<b>21</b>
Sopa de cocido Cocido completo Horchata Pan		Crema de calabacín y queso San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Macarrones con verduras Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo		Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	
622 Kcal 40,8 Prot 29,1 Lip 46.1 Hc	<b>24</b>	653 Kcal 21 Prot 34,2 Lip 62 Hc	<b>25</b>	734 Kcal 28,3 Prot 23,4 Lip 100.1 Hc	<b>26</b>	692 Kcal 30 Prot 27,5 Lip 84.2 Hc	<b>27</b>	587 Kcal 22,5 Prot 14,8 Lip 86.8 Hc	<b>28</b>
Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Yogur sabor		Judías verdes rehogadas Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo		Espirales de colores al ajillo Delicias de merluza Guisantes salteados Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo		Lasaña de ternera y requeson Crema de verduras Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	

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 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.L.

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



