

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
368 Kcal 27,8 Prot 5,3 Lip 50,9 Hc	3	698 Kcal 24 Prot 19,7 Lip 100,3 Hc	4	692 Kcal 30 Prot 36,5 Lip 65,5 Hc	5	534 Kcal 28,5 Prot 23,3 Lip 49 Hc	6	680 Kcal 33,3 Prot 22 Lip 84,9 Hc	7
Sopa de ave Filete de pollo al chilindrón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan integral		Macarrones con tomate Filete de pollo en salsa Brócoli salteado Melocotón en almibar Pan	
622 Kcal 28,4 Prot 15,6 Lip 81,1 Hc	10	670 Kcal 27,6 Prot 23,8 Lip 85,6 Hc	11	570 Kcal 25,4 Prot 12,9 Lip 82,6 Hc	12	652 Kcal 28,2 Prot 30,4 Lip 65,3 Hc	13	438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc	14
Crema de calabacín Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina de sabores Pan		Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
616 Kcal 23,4 Prot 19,4 Lip 72 Hc	17	638 Kcal 30,5 Prot 22,5 Lip 77,9 Hc	18	420 Kcal 16,9 Prot 26,6 Lip 25,9 Hc	19	639 Kcal 38,4 Prot 31,6 Lip 49,4 Hc	20	813 Kcal 31,7 Prot 22,3 Lip 115,2 Hc	21
Crema de puerros Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Espirales al ajillo Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan		Alubias pintas con arroz integral Huevo frito Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	
		701 Kcal 28,8 Prot 23,7 Lip 92 Hc	25	438 Kcal 23,4 Prot 10,7 Lip 68 Hc	26	610 Kcal 24,9 Prot 21,2 Lip 80,8 Hc	27	564 Kcal 26,5 Prot 20,3 Lip 67,1 Hc	28
		Espaguetis con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras y patatas al horno Natillas Pan		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin gluten		Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	



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.

¿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



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).