

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
2	887 Kcal 29,8 Prot 29,5 Lip 108.3 Hc	3	894 Kcal 33,4 Prot 46,2 Lip 78.6 Hc	4	598 Kcal 39 Prot 15,1 Lip 74.7 Hc	5	901 Kcal 51,8 Prot 37 Lip 81.5 Hc	6	
	Espaguetis carbonara 5,7,12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga y maíz Flan 12 - Pan 7,14  Carbonara spaghetti Hake delights Lettuce and corn salad Flan - Bread		Lentejas con chorizo 12,14 Tortilla de patata con bonito 1,5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural - Pan 7,14  Lentils with spanish sausage Potato and tuna omelette Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread		Sopa de pollo con pasta 7,14 Ternera asada en su jugo 7 Puré de patatas 12,13,14 Yogur sabor 12 - Pan 7,14  Chicken soup with pasta Roasted beef in its sauce Mash potatoes Fruit yogurt - Bread		Garbanzos guisados 7,12,14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural - Pan 7,14  Stewed chickpeas Baked salmon Baked vegetables and potatoes Natural fruit - Bread		
9	614 Kcal 25,3 Prot 30,9 Lip 58.1 Hc	10	776 Kcal 34,2 Prot 20,8 Lip 84.2 Hc	11	876 Kcal 27 Prot 20,4 Lip 122.5 Hc	12	698 Kcal 41,4 Prot 23,1 Lip 86.4 Hc	13	888 Kcal 29,5 Prot 36,7 Lip 113.9 Hc
	Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Champiñón salteado Fruta natural - Pan 7,14  Vegetables cream Beef meatballs in sauce Sautéed mushroom Natural fruit - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural - Pan 7,14  Cocido soup Complete cocido Natural fruit - Bread		Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Huevos empanados en bechamel 5,7,12,13,14 Ensalada variada Fruta natural - Pan 7,14  Noodles with tomato and spanish sausage Breaded eggs in bechamel Varied salad Natural fruit - Bread		Alubias blancas estofadas 7,14 Abadejo con salsa provenzal 1,5,7 Patatas al vapor Yogur sabor 12 - Pan 7,14  Stewed white kidney beans Codfish with provenzal sauce Steamed potatoes Fruit yogurt - Bread		Paella mixta 1,2,8,13,14 Jamón y queso empanado 5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta natural - Pan 7,14  Mixed paella Breaded ham and cheese Lettuce salad Natural fruit - Bread
16	859 Kcal 25,7 Prot 31,3 Lip 116.9 Hc	17	829 Kcal 34,6 Prot 41,6 Lip 75.7 Hc	18	754 Kcal 37,8 Prot 25,1 Lip 82.6 Hc	19	694 Kcal 45,6 Prot 29,5 Lip 55.9 Hc	20	658 Kcal 32,8 Prot 36,7 Lip 87.6 Hc
	-LIMONADA- Coditos boloñesa 7,13,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural - Pan 7,14  -LEMONADE- Bolognese macaroni shells Breaded squid Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread		Patatas con magro 12,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 - Pan 7,14  Potatoes with loin Fried eggs Manchego ratatouille Fruit yogurt - Bread		Lentejas guisadas 12,14 Merluza en salsa verde 1,7 Guisantes salteados Fruta natural - Pan 7,14  Stewed lentils Hake in green sauce Sautéed peas Natural fruit - Bread		Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Calabacín salteado Quesito 12 - Pan 7,14  Soup pot Chicken drumsticks in sauce Sautéed courgette Cheese - Bread		Crema de puerro 13,14 Estofado de carne Verduras y patata Fruta natural - Pan 7,14  Leek cream Meat stew Vegetables and potato Natural fruit - Bread
23	794 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126.1 Hc	24	664 Kcal 30,8 Prot 33,5 Lip 56.2 Hc	25	776 Kcal 34,2 Prot 20,8 Lip 84.2 Hc	26	795 Kcal 26,4 Prot 33,1 Lip 97.2 Hc	27	715 Kcal 37,8 Prot 24,7 Lip 84.9 Hc
	Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta natural - Pan 7,14  Three delights rice Floured hake Varied vegetables Natural fruit - Bread		Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Danonino Petidino 12 - Pan 7,14  Sautéed green beans Grilled pork loin filet Roasted sliced potatoes Danonino Petidino - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta natural - Pan 7,14  Cocido soup Complete cocido Natural fruit - Bread		Espirales con tomate y atún 1,7 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural - Pan 7,14  Spirals with tomato and tuna Potato omelette Lettuce salad Natural fruit - Bread		Alubias pintas guisadas 7,12,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural - Pan 7,14  Stewed light speckled kidney beans Turkey filet with lemon Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread
30									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**Legendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en % de energía total.

**Alérgenos:**  
1. Pescado 8. Moluscos  
2. Crustáceos 9. Cacahuets  
3. Apio 10. Altramuces  
4. Mostaza 11. Frutos secos  
5. Huevo 12. Lácteos  
6. Sésamo 13. Sulfitos  
7. Gluten 14. Soja

**¡Come sano y muévete!**

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](http://www.alcesa.es)

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
		1		2		1011 Kcal 31,1 Prot 42,1 Lip 127.6 Hc		3	
						Arroz con tomate Huevos fritos 5 Patatas fritas Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Rice with tomato Fried eggs Fried potatoes Fruit yogurt - Bread		Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural - Pan 7,14 Picadillo soup Beef hamburger in sauce Potatoes in dices Natural fruit - Bread	
597 Kcal 22,4 Prot 17,6 Lip 83.4 Hc		7		700 Kcal 24,9 Prot 25,6 Lip 90.9 Hc		8		677 Kcal 25,5 Prot 30,2 Lip 82.5 Hc	
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebosada 1,7 Ensalada de lechuga Fruta natural - Pan 7,14 Potatoes with vegetables Floured codfish portion Lettuce salad Natural fruit - Bread		Espaguetis al ajillo 7 Salchichas frankfurt 14 Champiñón salteado Fruta natural - Pan 7,14 Spaghetti to garlic Frankfurt sausages Sautéed mushroom Natural fruit - Bread		Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural - Pan 7,14 Stewed white kidney beans Potato omelette Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread		Menestra de verduras Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Stewed vegetables Beef mini hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread		Garbanzos con verduras 7,14 Caella empanada 1,5,7 Ensalada variada Fruta natural - Pan 7,14 Chickpeas with vegetables Breaded caella Varied salad Natural fruit - Bread	
704 Kcal 27,4 Prot 25,6 Lip 76.8 Hc		14		15		881 Kcal 27,8 Prot 36,6 Lip 111.8 Hc		16	
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada - Pan 7,14 Courgette and cheese cream Grilled pork loin filet Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread						Arroz con verduras Huevos fritos 5 Patatas fritas Fruta de temporada - Pan 7,14 Rice with vegetables Fried eggs Fried potatoes Seasonal fruit - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Fruta de temporada - Pan 7,14 Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	
586 Kcal 27,2 Prot 24,7 Lip 63.3 Hc		21		640 Kcal 26,1 Prot 13,7 Lip 102.4 Hc		22		562 Kcal 24,4 Prot 20,2 Lip 79.4 Hc	
Sopa de ave con fideos 7,14 Escalope empanado 5,7 Ensalada variada Fruta de temporada - Pan 7,14 Chicken soup with noodles Breaded pork filet Varied salad Seasonal fruit - Bread		Tallarines con verduras 7 Atún con tomate 1,7,14 Ensalada de lechuga con tomate Fruta de temporada - Pan 7,14 Noodles with vegetables Tuna with tomato Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 Fruta de temporada - Pan 7,14 Light speckled kidney beans with rice Omelette Cheese Seasonal fruit - Bread		Crema de espárragos 13,14 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Asparagus cream Beef mini hamburger in sauce Potatoes in dices Fruit yogurt - Bread		-DÍA NACIONAL DEL CELÍACO- HOY COMEMOS SIN GLUTEN Patatas estofadas 14 Merluza en salsa marinera 1,7 Panaché de verduras Fruta de temporada - Pan 7,14 Stewed potatoes Hake in marinara sauce Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread	
896 Kcal 25 Prot 34,1 Lip 121.4 Hc		28		951 Kcal 39,4 Prot 47,4 Lip 79.3 Hc		29		723 Kcal 49,9 Prot 23,9 Lip 72.7 Hc	
Espaguetis boloñesa 7,13,14 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga Fruta de temporada - Pan 7,14 Bolognese spaghetti Croquettes and small pies Lettuce salad Seasonal fruit - Bread		Garbanzos guisados 7,12,14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Patatas fritas Yogur sabor 12 - Pan 7,14 Stewed chickpeas Gammon in sauce Fried potatoes Fruit yogurt - Bread		Judías verdes rehogadas Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta de temporada - Pan 7,14 Sautéed green beans Roasted chicken leg quarters Sautéed spirals Seasonal fruit - Bread		Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Patatas y trigueros al horno Tarrina de helado 12,14 - Pan 7,14 Rice with tomato Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Ice cream coup - Bread			

## JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA

### AMERICAN GASTRONOMIC CONFERENCE

**Legendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en % de energía total.

**Alérgenos:**  
1. Pescado 8. Moluscos  
2. Crustáceos 9. Cacahuetes  
3. Apio 10. Altramuces  
4. Mostaza 11. Frutos secos  
5. Huevo 12. Lácteos  
6. Sésamo 13. Sulfitos  
7. Gluten 14. Soja

## ¡Come sano y muévete!

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.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

[www.alcesa.es](http://www.alcesa.es)