



Leyendas
<p>Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios, P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas. Valores expresados en % de energía total.</p>
Alérgenos
<ul style="list-style-type: none"> • Pescado • Crustáceos • Apio • Móstaza • Huevo • Sésamo • Gluten • Moluscos • Cacahuetes • Altramuces • Frutos secos • Lácteos • Sulfitos

www.alcesa.es
alcesa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
892 Kcal 28,6 Prot 32,6 Lip 115.7 Hc 1	962 Kcal 38 Prot 39,3 Lip 121.3 Hc 2	939 Kcal 43,9 Prot 35,5 Lip 107.4 Hc 3	767 Kcal 37,8 Prot 27,8 Lip 96.6 Hc 4	810 Kcal 38,2 Prot 31,7 Lip 94.1 Hc 5
Delicias de merluza Patatas estofadas Crema de champiñón Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Pincho de chorizo Judías verdes con tomate Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Pincho de salchichón Menestra de verduras Crema de calabacín y queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Canapé de jamón york Cocido completo Repollo con patatas Sopa de cocido Yogur sabor Pan	Pincho de queso Espirales de colores al ajillo Pisto de verduras Pollo con patatas Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan
1176 Kcal 45,8 Prot 53,6 Lip 124.9 Hc 8	854 Kcal 27,9 Prot 34 Lip 100.8 Hc 9	854 Kcal 38,7 Prot 28,7 Lip 109.9 Hc 10	1332 Kcal 45,2 Prot 79,2 Lip 128.4 Hc 11	12
Canapé de chorizo Coliflor con bechamel Arroz tres delicias Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Minisandwich mixto Judías verdes con patata y zanahoria Crema de verduras Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Pizza de jamón y queso Acelgas con patatas Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Canapé de salchichón Menestra con tomate Sopa de pollo con pasta Burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas Pan	NO LECTIVO
15	16	17	18	19
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
22	631 Kcal 33,4 Prot 42 Lip 67.6 Hc 23	919 Kcal 38,5 Prot 28,6 Lip 124.5 Hc 24	876 Kcal 41,4 Prot 28,9 Lip 108.5 Hc 25	796 Kcal 46 Prot 33 Lip 75.6 Hc 26
NO LECTIVO	Salchichas de cóctel Crema de zanahoria y avena Pisto de verduras Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan	Croquetas caseras Verduras variadas rehogadas Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Pincho de jamón york Espinacas con bechamel Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Patatas ali-oli Acelgas rehogadas Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Danonino Petidino Pan
953 Kcal 43,9 Prot 40,6 Lip 107.2 Hc 29	893 Kcal 24,9 Prot 39,9 Lip 105.9 Hc 30			
Canapé de queso Menestra con tomate Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Pincho de salchichón Coliflor rehogada con patata Patatas con verdura Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral			

¡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 alumno solicitar fruta como sustitutivo.