



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.2 Hc 3	541 Kcal 23,7 Prot 28,5 Lip 44.2 Hc 4	539 Kcal 39,3 Prot 19,9 Lip 49.8 Hc 5	715 Kcal 27,9 Prot 31,3 Lip 79.6 Hc 6
	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías verdes rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Danonino Petitdino	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Verduras variadas Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo
	** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	** (DE) Judías verdes rehogadas ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Patatas dado Petit-suisse	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Trasero de pollo asado ** (DE) Verduras variadas Fruit of season	** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Mini hamburguesa ternera salsa ** (DE) Arroz pilaf Fruit of season
	294 Kcal 7,5 Prot 14,9 Lip 28.7 Hc 10	460 Kcal 27,5 Prot 8,7 Lip 67 Hc 11	740 Kcal 22,6 Prot 23,2 Lip 109 Hc 12	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 13
	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Crema de zanahorias Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo	Arroz con verduras Merluza a la bilbaina Patatas al vapor Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
	** (DE) Alubias pintas con arroz integral ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga y maíz Fruit of season	** (DE) Crema de zanahorias ** (DE) Filete de pollo a la manzana ** (DE) Calabacín salteado Fruit of season	** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Merluza a la bilbaina ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos
582 Kcal 23,9 Prot 31,4 Lip 51 Hc 16	524 Kcal 19,5 Prot 11,3 Lip 85.8 Hc 17	548 Kcal 20,9 Prot 21,5 Lip 65.7 Hc 18	435 Kcal 34,7 Prot 14,1 Lip 41.2 Hc 19	547 Kcal 23,4 Prot 24,1 Lip 54.9 Hc 20
Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón y zanahoria Melocotón en almibar	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Albóndigas de ternera en salsa ** (DE) Patatas dado Fruit of season	** (DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g ** (DE) Merluza al horno ** (DE) Verduras y patatas horno	** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga con tomate Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Jamoncitos pollo asado en jugo ** (DE) Champiñón y zanahoria Peach in syrop	** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Jamón de cerdo asado ** (DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season
552 Kcal 11,4 Prot 18,9 Lip 80.2 Hc 23	614 Kcal 30,7 Prot 24,1 Lip 75 Hc 24	726 Kcal 28,9 Prot 34,9 Lip 73.6 Hc 25	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 26	866 Kcal 24 Prot 29,9 Lip 124.4 Hc 27
Macarrones con tomate s/g Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Merluza a la vasca Zanahoria asada Yogur sabor	Crema de champiñones Hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo
** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Merluza a la vasca ** (DE) Zanahoria asada Fruit yogurt	** (DE) Crema de champiñones ** (DE) Hamburguesa de ternera en salsa ** (DE) Pisto manchego Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos	** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Patatas panadera Fruit of season
674 Kcal 23,8 Prot 24 Lip 87.4 Hc 30				
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo				
** (DE) Macarrones boloñesa s/g ** (DE) Merluza a la andaluza ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Una vida activa equivale a una vida saludable.

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

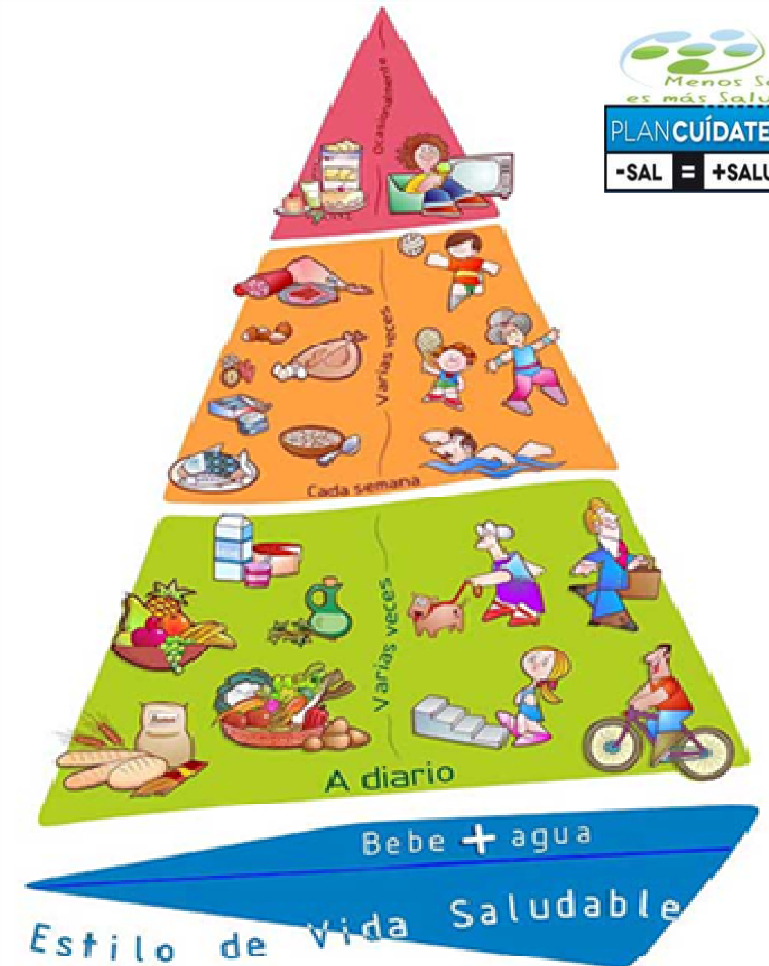
¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

*** MARTES 3 DE NOVIEMBRE 2020

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** MIÉRCOLES 4 DE NOVIEMBRE 2020

Judías verdes rehogadas: Judía verde, Zanahoria, Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo

Lacón con aceite y pimentón: Lacón (paleta de cerdo 72%, agua, sal, jarabe de glucosa, dextrosa, conservadores: E-326, E-243, E-250, estabilizantes: E-420, E-451, E-450, antioxidantes: E-331, E-301, gelificantes: E-407, E-415, aroma, extracto de especias), Aceite de oliva, Pimentón

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

Danonino Petitdino: Petit suisse fresa (leche, azúcar, pulpa de fresa 5,4%, fructo-oligosacáridos, almidón modificado de tapioca, sales de calcio, fermentos lácticos, vitamina D, aroma, colorante natural: E-120)

*** JUEVES 5 DE NOVIEMBRE 2020

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Trasero de pollo asado: Muslo de pollo, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Ajo, Laurel

Verduras variadas: Patata, Coliflor, Zanahoria, Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** VIERNES 6 DE NOVIEMBRE 2020

Patatas guisadas con verduras: Patata, Pimiento rojo, Pimiento verde, Cebolla, Zanahoria, Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva, Perejil, Pimentón, Laurel

Mini hamburguesa de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Pimiento verde, Sal yodada, Perejil, Laurel, Ajo

Arroz pilaf: Arroz, Aceite de oliva, Cebolla, Sal yodada, Ajo, Laurel

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** MARTES 10 DE NOVIEMBRE 2020

Alubias pintas con arroz integral:

Tortilla francesa: Tortilla francesa (huevo pasteurizado, aceite de girasol, almidones modificados de patata, sal, huevo, estabilizantes: E-410, E-415, aceite de oliva, acidulante: E-330)

Ensalada de lechuga y maíz: Lechuga Iceberg, Maíz (maíz en granos, agua, azúcar, sal), Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** MIÉRCOLES 11 DE NOVIEMBRE 2020

Crema de zanahorias: Patata, Zanahoria, Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Filete de pollo a la manzana: Contra de pollo, Manzana Golden, Maizena (almidón de maíz), Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva, Ajo, Laurel, Zanahoria

Calabacín salteado: Calabacín, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Perejil

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** JUEVES 12 DE NOVIEMBRE 2020

Arroz con verduras: Arroz, Zanahoria, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Merluza a la bilbaína: Filete de merluza sin piel, Pimiento rojo (pimiento rojo, agua, sal, ácido cítrico), Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Perejil, Sal yodada

Patatas al vapor: Patata, Aceite de oliva, Sal yodada, Perejil, Laurel

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** VIERNES 13 DE NOVIEMBRE 2020

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Patata, Ragut de pollo, Zanahoria, Huesos de vacuno, Cebolla, Sal yodada, Ajo

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

Pan sin alérgenos: Mix baguette (Almidón de maíz, dextrosa, goma xantana, sal, cremor tártaro, vitamina C, bicarbonato sódico, ácido sórbico y fosfato monocálcico), margarina crema sin palma (grasa vegetal de coco y girasol, agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma natural), agua y levadura.

*** LUNES 16 DE NOVIEMBRE 2020

Verduras variadas rehogadas: Patata, Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva, Ajo

Albóndigas de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Sal yodada, Perejil, Laurel, Ajo

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** MARTES 17 DE NOVIEMBRE 2020

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Espirales (harina de maíz, agua), Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada, Orégano

Merluza al horno: Filete de merluza sin piel, Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva, Laurel, Ajo, Perejil

Verduras y patatas al horno: Patata, Pimiento verde, Pimiento rojo, Aceite de oliva, Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** MIÉRCOLES 18 DE NOVIEMBRE 2020

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Sal yodada, Pimentón

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

Ensalada de lechuga con tomate: Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** JUEVES 19 DE NOVIEMBRE 2020

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Jamoncitos de pollo asado en su jugo: Jamoncitos de pollo, Aceite de oliva, Sal yodada, Laurel, Ajo

Champiñón y zanahoria: Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo

Melocotón en almibar: Melocotón almibar (melocotón, agua, azúcar, ácido cítrico)

*** VIERNES 20 DE NOVIEMBRE 2020

Patatas guisadas con verduras: Patata, Pimiento rojo, Pimiento verde, Cebolla, Zanahoria, Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva, Perejil, Pimentón, Laurel

Jamón de cerdo asado: Carne de porcino, Sal yodada, Aceite de oliva, Laurel, Ajo

Ensalada de lechuga y zanahoria: Lechuga Iceberg, Zanahoria, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** LUNES 23 DE NOVIEMBRE 2020

Macarrones con tomate s/g: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Macarrones (harina de maíz, agua), Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Tortilla francesa: Tortilla francesa (huevo pasteurizado, aceite de girasol, almidones modificados de patata, sal, huevo, estabilizantes: E-410, E-415, aceite de oliva, acidulante: E-330)

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** MARTES 24 DE NOVIEMBRE 2020

Judías blancas con verduras frescas: Alubias blancas, Patata, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Cebolla, Zanahoria, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Pimentón, Laurel

Merluza a la vasca: Merluza ventresca 30/60 grs, Cebolla, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Tallos de espárragos (tallos espárrago blanco, agua, sal, acidulante: E-330), Ajo, Sal yodada, Perejil

Zanahoria asada: Zanahoria, Aceite de oliva, Sal yodada

Yogur sabor: Yogur macedonia (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur plátano (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur fresa (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorante natural: E-120), Yogurt natural azucarado (leche fresca pasteurizada, azúcar 8,6%, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos)

*** MIÉRCOLES 25 DE NOVIEMBRE 2020

Crema de champiñones: Patata, Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Hamburguesa de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Pimiento verde, Sal yodada, Perejil, Ajo, Laurel

Pisto manchego: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Calabacín, Pimiento verde, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Pimiento rojo, Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** JUEVES 26 DE NOVIEMBRE 2020

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Patata, Ragut de pollo, Zanahoria, Huesos de vacuno, Cebolla, Sal yodada, Ajo

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

Pan sin alérgenos: Mix baguette (Almidón de maíz, dextrosa, goma xantana, sal, cremor tártaro, vitamina C, bicarbonato sódico, ácido sórbico y fosfato monocálcico), margarina crema sin palma (grasa vegetal de coco y girasol, agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma natural), agua y levadura.

*** VIERNES 27 DE NOVIEMBRE 2020

Arroz con tomate: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Arroz, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Lacón con aceite y pimentón: Lacón (paleta de cerdo 72%, agua, sal, jarabe de glucosa, dextrosa, conservadores: E-326, E-243, E-250, estabilizantes: E-420, E-451, E-450, antioxidantes: E-331, E-301, gelificantes: E-407, E-415, aroma, extracto de especias), Aceite de oliva, Pimentón

Patatas panadera: Patata, Aceite de oliva, Pimiento verde, Sal yodada, Perejil, Ajo

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

*** LUNES 30 DE NOVIEMBRE 2020

Macarrones boloñesa s/g: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Macarrones (harina de maíz, agua), Carne de vacuno, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Merluza a la andaluza: Filete de merluza sin piel, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Limón, Sal yodada, Pimentón, Perejil

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina