



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
519 Kcal 24,1 Prot 18,6 Lip 63.3 Hc 1 Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 2 Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	643 Kcal 29,4 Prot 19,9 Lip 85,4 Hc 3 Espirales con tomate Merluza a la bilbaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan	621 Kcal 32 Prot 19,7 Lip 77,4 Hc 4 Arroz tres delicias Filete de pollo en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	568 Kcal 23,9 Prot 25,2 Lip 64 Hc 5 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
713 Kcal 31,2 Prot 26,6 Lip 85,3 Hc 8 Coditos con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	515 Kcal 24,3 Prot 21,7 Lip 121,7 Hc 9 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	482 Kcal 22,9 Prot 12,8 Lip 66,7 Hc 10 Crema de verduras Merluza a la romana Fruta del tiempo Pan	546 Kcal 28,9 Prot 28,1 Lip 41,3 Hc 11 Sopa de puchero Filete de pollo al limón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	501 Kcal 21,2 Prot 18 Lip 62,3 Hc 12 Patatas con verdura Merluza en salsa marinera Maíz salteado Fruta del tiempo Pan
512 Kcal 25,8 Prot 16,5 Lip 63,9 Hc 15 Macarrones con verduras Jamón york a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	760 Kcal 38,5 Prot 37,6 Lip 68,8 Hc 16 Lentejas guisadas Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	556 Kcal 15 Prot 26,8 Lip 64 Hc 17 Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 18 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	
444 Kcal 19,3 Prot 19,6 Lip 46,4 Hc 22 Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cacheos Melocotón en almibar Pan	619 Kcal 24,4 Prot 22,7 Lip 77,7 Hc 23 Coditos con salsa de tomate y orégano Mini burger meat de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	447 Kcal 20,8 Prot 20 Lip 57,5 Hc 24 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	623 Kcal 45,8 Prot 22,2 Lip 57,1 Hc 25 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor Pan	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Disfruta comiendo fruta.

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



OFICINAS CENTRALES:
Avda. de Córdoba, 21- 2ª planta,
puerta 3
28026 Madrid

DELEGACIÓN
CATALUÑA:
C/ Balmes, 188
08006 Barcelona

DELEGACIÓN CASTILLA –
LEÓN:
Paseo de Juan Carlos I, 12
47008 Valladolid

DELEGACIÓN LEVANTE:
Avda. Maestro José
Garberí Serrano 11. Torre
2 local
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:
Camino de las Frailes 5/N
41702 Dos Hermanas-
Sevilla

DELEGACIÓN
NORTE:
C/Suárez Valdés 4
33204 Gijón



¿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



Colores en los alimentos:

VERDE

Las verduras de hoja verde son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas del grupo B, C y E. Son fuentes importantes de minerales como: Calcio, Hierro o magnesio. El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante en las hojas.

Se encuentra en las espinacas, la lechuga, alcachofas y en todas las plantas de la familia de las crucíferas: coles, brócoli, berro, etc. las cuales contienen compuestos sulfurosos que le dan un aroma y sabor característico. Estos elementos actúan como agentes anticancerígenos aún después de haber sido cocinados.

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 (Rta. 1189/2011).