



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
519 Kcal 24,1 Prot 18,6 Lip 63.3 Hc <b>1</b> 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 <b>2</b> Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	643 Kcal 29,4 Prot 19,9 Lip 85,4 Hc <b>3</b> Espirales con tomate Merluza a la bilbaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	670 Kcal 16,2 Prot 25,1 Lip 93.5 Hc <b>4</b> Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	568 Kcal 23,9 Prot 25,2 Lip 64 Hc <b>5</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
782 Kcal 33,4 Prot 34,2 Lip 82.1 Hc <b>8</b> Coditos a la carbonara Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	559 Kcal 26,5 Prot 25,4 Lip 62.7 Hc <b>9</b> Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	482 Kcal 22,9 Prot 12,8 Lip 66,7 Hc <b>10</b> Crema de verduras Merluza a la romana Fruta del tiempo Pan	565 Kcal 26,6 Prot 32 Lip 40 Hc <b>11</b> Sopa de puchero Filete de pollo empanado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	589 Kcal 16 Prot 25,8 Lip 71.8 Hc <b>12</b> Patatas con verdura Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
803 Kcal 26,5 Prot 26 Lip 114.4 Hc <b>15</b> Crema de verduras Macarrones con verduras salchichas frankfurt con tomate Fruta del tiempo Pan	752 Kcal 35,5 Prot 35,7 Lip 74.9 Hc <b>16</b> Lentejas guisadas Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Gelatina de sabores Pan	556 Kcal 15 Prot 26,8 Lip 64 Hc <b>17</b> 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 <b>18</b> Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	
444 Kcal 19,3 Prot 19,6 Lip 46.4 Hc <b>22</b> 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 <b>23</b> 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 <b>24</b> Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	1192 Kcal 53,7 Prot 67,3 Lip 91.9 Hc <b>25</b> Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Torrijas 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).