



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
494 Kcal 22,9 Prot 10,6 Lip 65.7 Hc 1 Crema de espárragos Filete de pavo a la plancha Maiz salteado Fruta del tiempo Pan	566 Kcal 35,3 Prot 39,6 Lip 55.3 Hc 2 Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan	519 Kcal 24,5 Prot 17,2 Lip 65.2 Hc 3 Espirales al ajillo Merluza a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	657 Kcal 39,5 Prot 15,8 Lip 84.8 Hc 4 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	485 Kcal 22,3 Prot 19,9 Lip 53 Hc 5 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
603 Kcal 32 Prot 19,9 Lip 72.4 Hc 8 Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	487 Kcal 21,4 Prot 20 Lip 59.1 Hc 9 Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	331 Kcal 18,7 Prot 9,5 Lip 41.8 Hc 10 Verduras variadas rehogadas Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	330 Kcal 26,5 Prot 6,3 Lip 40.9 Hc 11 Sopa de ave Filete de pollo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	444 Kcal 32,2 Prot 11,4 Lip 48.2 Hc 12 Patatas guisadas con verduras Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan
482 Kcal 25,8 Prot 11,4 Lip 66.1 Hc 15 Macarrones con verduras Filete de pavo a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	563 Kcal 36,2 Prot 24,2 Lip 52.2 Hc 16 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	442 Kcal 13,3 Prot 16,9 Lip 54.7 Hc 17 Crema de champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	604 Kcal 39,1 Prot 21,8 Lip 60.5 Hc 18 Garbanzos con verduras Dados de pollo Fruta del tiempo Pan	
375 Kcal 23,6 Prot 9,2 Lip 45.2 Hc 22 Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan	603 Kcal 31,1 Prot 22 Lip 66.8 Hc 23 Espirales al ajillo Hamburguesa a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	472 Kcal 22,6 Prot 20,1 Lip 60.4 Hc 24 Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	447 Kcal 36,3 Prot 16,3 Lip 36.8 Hc 25 Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria vichy Fruta del tiempo 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?



- 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).