



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| 616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67,8 Hc 1 Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65,3 Hc 2 Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos | 721 Kcal 24,8 Prot 27,4 Lip 92,8 Hc 3 Espirales con tomate Merluza a la bilbaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc 4 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,6 Hc 5 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 676 Kcal 29,8 Prot 24,9 Lip 82,7 Hc 8 Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 544 Kcal 23,2 Prot 22,8 Lip 64,5 Hc 9 Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | 517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc 10 Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 355 Kcal 26 Prot 7,4 Lip 45,6 Hc 11 Sopa de ave Filete de pollo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 585 Kcal 26,7 Prot 24 Lip 61,2 Hc 12 Patatas guisadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 612 Kcal 29,1 Prot 22,3 Lip 71,4 Hc 15 Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 834 Kcal 37,1 Prot 43 Lip 77,3 Hc 16 Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Gelatina de sabores Pan sin alérgenos | 505 Kcal 11,9 Prot 18,6 Lip 67,3 Hc 17 Crema de champiñones Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc 18 Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | |
| 528 Kcal 22 Prot 22,7 Lip 55,7 Hc 22 Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 772 Kcal 30,7 Prot 35 Lip 80,5 Hc 23 Espirales con salsa de tomate y orégano Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 497 Kcal 22 Prot 21,1 Lip 65 Hc 24 Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | 5904 Kcal 44,4 Prot 371,3 Lip 588,8 Hc 25 Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Dulce Pan sin alérgenos | |

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 S/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).