



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
616 Kcal 23 Prot 23,9 Lip 67,8 Hc	1	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55,4 Hc	2	721 Kcal 24,8 Prot 27,4 Lip 92,8 Hc	3	682 Kcal 39 Prot 16,9 Lip 89,5 Hc	4	548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,6 Hc	5
Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Merluza a la bilbaína Verduritas y patata Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	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	522 Kcal 25,5 Prot 23,3 Lip 54,5 Hc	9	517 Kcal 18,2 Prot 23,9 Lip 56,4 Hc	10	355 Kcal 26 Prot 7,4 Lip 45,6 Hc	11	585 Kcal 26,7 Prot 24 Lip 61,2 Hc	12
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	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	834 Kcal 37,1 Prot 43 Lip 77,3 Hc	16	505 Kcal 11,9 Prot 18,6 Lip 67,3 Hc	17	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,6 Hc	18		
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Gelatina de sabores Pan sin alérgenos	Crema de champiñones Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos						
528 Kcal 22 Prot 22,7 Lip 55,7 Hc	22	772 Kcal 30,7 Prot 35 Lip 80,5 Hc	23	497 Kcal 22 Prot 21,1 Lip 65 Hc	24	5904 Kcal 44,4 Prot 371,3 Lip 588,8 Hc	25		
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	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	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	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 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).