



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>1</b>	<b>308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 2</b>	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>3</b>	<b>305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 4</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>5</b>
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>8</b>	<b>308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 9</b>	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>10</b>	<b>305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 11</b>	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc <b>12</b>
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>15</b>	<b>308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 16</b>	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>17</b>	<b>305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 18</b>	
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc <b>22</b>	<b>308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 23</b>	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc <b>24</b>	<b>305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 25</b>	
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	

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](http://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).