



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	535 Kcal 28,5 Prot 13,5 Lip 73.1 Hc 6	501 Kcal 22,4 Prot 20,1 Lip 124.3 Hc 7	660 Kcal 27,6 Prot 29,9 Lip 68.3 Hc 8	425 Kcal 21,5 Prot 15,8 Lip 49 Hc 9
	Coditos con tomate Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
631 Kcal 28,9 Prot 30,6 Lip 62 Hc 12	605 Kcal 24,3 Prot 28,3 Lip 62.3 Hc 13	671 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 88.3 Hc 14	750 Kcal 33,5 Prot 18,6 Lip 109.4 Hc 15	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc 16
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Crema de puerro Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
789 Kcal 34,2 Prot 38,6 Lip 74.7 Hc 19	449 Kcal 20,8 Prot 20,1 Lip 57.7 Hc 20	534 Kcal 19,9 Prot 21 Lip 64.6 Hc 21	496 Kcal 25,1 Prot 18,4 Lip 56.1 Hc 22	462 Kcal 24,3 Prot 17,1 Lip 51 Hc 23
Espirales al ajillo Magro con tomate y verdura Yogur sabor Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Mini burger meat de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Filete de pollo guisado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral
532 Kcal 24 Prot 20,7 Lip 61.6 Hc 26	603 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62 Hc 27	714 Kcal 34 Prot 26,6 Lip 82.2 Hc 28	753 Kcal 26,8 Prot 32,4 Lip 87.7 Hc 29	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc 30
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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 los 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:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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. 1169/2011).