



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 6	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc 7	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 8	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc 9
	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc 12	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc 13	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc 14	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc 15	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc 16
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc 19	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 20	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc 21	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 22	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc 23
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc 26	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc 27	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc 28	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc 29	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc 30
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural

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).