



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	548 Kcal 19,3 Prot 25,6 Lip 59.5 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 calamares salchichas frankfurt con tomate 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	763 Kcal 29,1 Prot 25,7 Lip 99.9 Hc	14	832 Kcal 44 Prot 23 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 Delicias de merluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Jamoncitos 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 25,6 Prot 30,1 Lip 101.8 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	567 Kcal 43,7 Prot 22,2 Lip 46.1 Hc	23
Espirales con tomate y atún San jacob Verduras variadas 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 Trasero de pollo asado 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	856 Kcal 38,9 Prot 22,4 Lip 122.4 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		Crema de verduras Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Yogur sabor Pan		Arroz tres delicias Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo 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).