



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	444 Kcal 23,5 Prot 8,3 Lip 67.5 Hc <b>6</b>	505 Kcal 21,8 Prot 20,3 Lip 62.4 Hc <b>7</b>	320 Kcal 27,9 Prot 8,4 Lip 32.7 Hc <b>8</b>	493 Kcal 25,5 Prot 21,4 Lip 45.2 Hc <b>9</b>
	Espirales al ajillo Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras rehogada Filete de pollo al limón Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
484 Kcal 22,4 Prot 19,9 Lip 52.6 Hc <b>12</b>	493 Kcal 23,5 Prot 9,6 Lip 66.6 Hc <b>13</b>	558 Kcal 26,2 Prot 20,5 Lip 64.6 Hc <b>14</b>	659 Kcal 39,5 Prot 15,8 Lip 87.1 Hc <b>15</b>	568 Kcal 35,3 Prot 39,7 Lip 55.4 Hc <b>16</b>
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Maiz salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan
452 Kcal 25,2 Prot 8 Lip 67.4 Hc <b>19</b>	473 Kcal 22,6 Prot 20,1 Lip 60.5 Hc <b>20</b>	579 Kcal 29,5 Prot 24 Lip 57.5 Hc <b>21</b>	360 Kcal 20 Prot 7,5 Lip 52.2 Hc <b>22</b>	505 Kcal 40,1 Prot 20,1 Lip 39.6 Hc <b>23</b>
Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
430 Kcal 31,2 Prot 10,2 Lip 48.7 Hc <b>26</b>	487 Kcal 22,4 Prot 20 Lip 53.2 Hc <b>27</b>	538 Kcal 24,8 Prot 20,6 Lip 61.8 Hc <b>28</b>	619 Kcal 27,6 Prot 18,8 Lip 83.2 Hc <b>29</b>	510 Kcal 29,2 Prot 16,9 Lip 57.8 Hc <b>30</b>
Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Merluza a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy 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).