



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	514 Kcal 19,7 Prot 10,3 Lip 84.8 Hc <b>6</b>	572 Kcal 33,3 Prot 22,1 Lip 64.1 Hc <b>7</b>	458 Kcal 26 Prot 17,2 Lip 48.9 Hc <b>8</b>	540 Kcal 23,3 Prot 24,1 Lip 53.3 Hc <b>9</b>
	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
638 Kcal 33 Prot 26,6 Lip 64.2 Hc <b>12</b>	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68.7 Hc <b>13</b>	643 Kcal 21,1 Prot 22,6 Lip 88.2 Hc <b>14</b>	973 Kcal 44,5 Prot 26,2 Lip 136.6 Hc <b>15</b>	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc <b>16</b>
Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
636 Kcal 22,2 Prot 22,1 Lip 86.1 Hc <b>19</b>	478 Kcal 30,7 Prot 15,2 Lip 64.3 Hc <b>20</b>	744 Kcal 30,3 Prot 35,9 Lip 71.4 Hc <b>21</b>	421 Kcal 20,1 Prot 11,1 Lip 58.6 Hc <b>22</b>	530 Kcal 38,2 Prot 20,8 Lip 46.4 Hc <b>23</b>
Espirales con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56.1 Hc <b>26</b>	610 Kcal 30,6 Prot 24,9 Lip 64.2 Hc <b>27</b>	679 Kcal 22,8 Prot 24,3 Lip 90.3 Hc <b>28</b>	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105.9 Hc <b>29</b>	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc <b>30</b>
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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).