



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	528 Kcal 23,6 Prot 13 Lip 77,9 Hc <b>6</b>	530 Kcal 21,3 Prot 21,3 Lip 67,1 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 Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa 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
556 Kcal 25,5 Prot 23,8 Lip 55,7 Hc <b>12</b>	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68,7 Hc <b>13</b>	642 Kcal 25 Prot 23,3 Lip 81,6 Hc <b>14</b>	973 Kcal 44,5 Prot 26,2 Lip 136,6 Hc <b>15</b>	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc <b>16</b>
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate 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 Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
630 Kcal 28,4 Prot 25,2 Lip 69,2 Hc <b>19</b>	498 Kcal 22 Prot 21,2 Lip 65,2 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 39,5 Prot 21,1 Lip 44,2 Hc <b>23</b>
Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa 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 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>	549 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,7 Hc <b>27</b>	656 Kcal 28,9 Prot 25,5 Lip 73,7 Hc <b>28</b>	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105,9 Hc <b>29</b>	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc <b>30</b>
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo 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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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).