

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
780 Kcal 17 Prot 27,8 Lip 113,3 Hc 1	635 Kcal 25,4 Prot 30,1 Lip 65,4 Hc 2	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 3	489 Kcal 17,3 Prot 16,7 Lip 65,9 Hc 4	515 Kcal 35,9 Prot 15,2 Lip 60,6 Hc 5
Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor	Crema de espárragos Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo
Rice with tomato Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit yogurt	Asparagus cream Strip steak grilled Roasted sliced potatoes Fruit of season	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	**Macarrones a la marinera omelette Lettuce salad Fruit of season	Stewed lentils Hake to the oven Varied vegetables Fruit of season
652 Kcal 21,3 Prot 24 Lip 88,9 Hc 8	468 Kcal 20,7 Prot 22,6 Lip 45,7 Hc 9	553 Kcal 22,3 Prot 27,3 Lip 67 Hc 10	565 Kcal 42,6 Prot 23,4 Lip 44,9 Hc 11	650 Kcal 33,7 Prot 22,8 Lip 76,9 Hc 12
Patatas con arroz Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Melocotón en almibar	Menestra de verduras Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo	Espirales de colores al ajillo Abadejo en salsa de limón Champiñón salteado Fruta del tiempo
**Patatas con arroz Hake delights Lettuce salad with grated carrot Peach in syrup	Stewed vegetables Mini beef burger in sauce Fried potatoes Fruit of season	Light speckled kidney beans Potato omelette **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Soup pot Roasted chicken leg quarters Panache of vegetables Fruit of season	**Espirales de colores al ajillo Tilapia in lemon sauce Mushroom to garlic Fruit of season
573 Kcal 22,4 Prot 18,6 Lip 76,2 Hc 15	557 Kcal 29,7 Prot 24,8 Lip 58,2 Hc 16	702 Kcal 28,4 Prot 29,1 Lip 81,3 Hc 17	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 18	
Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Lentejas con chorizo Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
Rice with vegetables Fillet hake roman Lettuce salad with tomato Fruit of season	Lentils with spanish sausage Fried eggs Sautéed courgette Fruit of season	Vegetables cream Beef & pork meatballs in sauce Sautéed spirals Fruit of season	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	
635 Kcal 16,8 Prot 28,8 Lip 76,8 Hc 22	552 Kcal 18,9 Prot 20,1 Lip 69 Hc 23	510 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126 Hc 24	1174 Kcal 52,4 Prot 68,4 Lip 86,6 Hc 25	
Patatas con calamares Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Judías verdes con tomate Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Torrijas	
Potatoes with squid Breaded ham and cheese Lettuce salad Fruit of season	Green beans with tomato Lasaña housekeeper of veal Fruit of season Bread	White kidney beans **Merluza a la provenzal Sautéed courgette Fruit of season	Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks fricassee Potatoes in dices French toast	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
 P: Proteínas, HC: Hidratos de
 Carbono, G: Grasas.
 Valores expresados en % de
 energía total.

Disfruta comiendo fruta.

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.


 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 5/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:

VERDE

Las verduras de hoja verde son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas del grupo B, C y E. Son fuentes importantes de minerales como: Calcio, Hierro o magnesio. El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante en las hojas.

Se encuentra en las espinacas, la lechuga, alcachofas y en todas las plantas de la familia de las crucíferas: coles, brócoli, berro, etc. las cuales contienen compuestos sulfurosos que le dan un aroma y sabor característico. Estos elementos actúan como agentes anticancerígenos aún después de haber sido cocinados.



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).