

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
526 Kcal 24,6 Prot 26,2 Lip 46.4 Hc 6	763 Kcal 23,8 Prot 37,8 Lip 91 Hc 7	601 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 75.5 Hc 8	337 Kcal 10,8 Prot 11,1 Lip 49.4 Hc 9	
	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo	Espirales al ajillo Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo
	Pasta soup (Stars) Beef hamburger in sauce Broccoli sautéed con maize Fruit of season	Spirals with garlic **Empanada casera de atún **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season	Chickpeas mashed potato omelette with zucchini Mushroom to garlic Fruit of season	Potatoes with chicken hake fillet in tomato sauce Sautéed courgette Fruit of season
642 Kcal 28,3 Prot 27,6 Lip 69.2 Hc 12	721 Kcal 29,7 Prot 17,1 Lip 109.1 Hc 13	552 Kcal 29,4 Prot 20,1 Lip 66.7 Hc 14	630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59.8 Hc 15	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc 16
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
**Espaguetis a la marinera Gammon in sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season	Rice with tomato Hake in green sauce Sautéed peas Fruit of season	Stewed lentils Scrambled eggs with ham york Fruit of season whole wheat	Vegetables cream Breaded chicken fillet Lettuce salad Fruit yogurt	cooked full Cocido soup Fruit of season Bread
499 Kcal 23,2 Prot 21,3 Lip 53 Hc 19	566 Kcal 28,9 Prot 30 Lip 44.1 Hc 20	441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64.2 Hc 21	699 Kcal 31,1 Prot 26,4 Lip 80.9 Hc 22	395 Kcal 29 Prot 12,3 Lip 38.7 Hc 23
Patatas con verdura Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo a la manzana Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo
Stewed potatoes Pork loin fillet in sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Soup pot Beef & pork meatballs in sauce Panache of vegetables Petit-suisse	Light speckled kidney beans with rice omelette Lettuce salad Fruit of season	Spiral pasta with tomato and spanish sausage **Abadejo a la romana Varied vegetables	Green beans with potatoes and carrots Chicken fillet with apple Varied salad Fruit of season
659 Kcal 27,2 Prot 35,1 Lip 62.4 Hc 26	609 Kcal 33,3 Prot 16,8 Lip 78.5 Hc 27	592 Kcal 30,5 Prot 12,4 Lip 87,3 Hc 28	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc 29	637 Kcal 28,1 Prot 32,3 Lip 57.7 Hc 30
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo	Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo
Stewed lentils Potato omelette Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season	Macaroni shells with tomato Chicken fillet in sauce Varied vegetables Fruit of season	Three delights rice Hake loin with leek sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	Cream of carrot and bird nachos with cheese and minced meat Fried potatoes Fruit of season

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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).