Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc **1** **Crema de puerro** **Mini burguer meat de ternera en salsa** **Patatas fritas** **Fruta del tiempo** **Potato and leek cream** **Mini beef burguer in sauce** **Fried potatoes** **Fruit of season**	541 Kcal 25,4 Prot 32,8 Lip 45.6 Hc **2** **Alubias blancas a la vinagreta** **Huevo frito** **Ensalada de lechuga, tomate y queso** **Fruta del tiempo** ****Alubias blancas a la vinagreta** **Fried eggs** ****Ensalada de lechuga, tomate y queso** **Fruit of season**	**515 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 62.2 Hc** **3** **Espirales de colores al ajillo** **Lacón con aceite y pimentón** **zanahoria asada** **Fruta del tiempo** ****Espirales de colores al ajillo** **Lacon with oil and paprika** **Roasted carrot** **Fruit of season**	632 Kcal 43,9 Prot 28,3 Lip 49.2 Hc **4** **Sopa de puchero** **Trasero de pollo asado** **Panaché de verduras** **Tarrina de helado** **Soup pot** **Roasted chicken leg quarters** **Panache of vegetables** **Tarrina of ice cream**
651 Kcal 29,6 Prot 27,4 Lip 67.4 Hc **7** **Espaguetis carbonara** **Merluza a la romana** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta del tiempo** **Spaghetti carbonara** **Fillet hake roman** **Lettuce salad with tomato** **Fruit of season**	**626 Kcal 23,1 Prot 28 Lip 72.9 Hc** **8** **Lentejas estofadas** **Croquetas y empanadillas** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Stewed lentils** **Croquettes and small pies** **Lettuce salad** **Fruit of season**	687 Kcal 23,5 Prot 41,9 Lip 52.5 Hc **9** **Ensaladilla rusa** **Tortilla francesa** **Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)** **Yogur sabor** **Russian salad** **omelette** **Varied salad** **Fruit yogurt**	**584 Kcal 29,5 Prot 23,8 Lip 61.9 Hc** **10** **Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta del tiempo** **Pan** **Cocido soup** ****Cocido completo** **Fruit of season** **Bread**	691 Kcal 29,3 Prot 35,7 Lip 60 Hc **11** **Judías verdes con tomate** **Albóndigas de ternera y cerdo en salsa** **Espirales salteadas** **Fruta del tiempo** **Green beans with tomato** **Beef & pork meatballs in sauce** **Sauteed spirals** **Fruit of season**
602 Kcal 21,7 Prot 15,5 Lip 92.9 Hc **14** **Arroz con tomate** **ventresca de merluza a la provenzal** **Calabacín salteado** **Fruta del tiempo** **Rice with tomato** ****Merluza a la provenzal** **Sauteed courgette** **Fruit of season**	**542 Kcal 18,4 Prot 13,4 Lip 84.9 Hc** **15** **Lasaña casera de ternera** **Crema de verduras** **Fruta del tiempo** **Pan** **Lasaña housekeeper of veal** **Vegetables cream** **Fruit of season** **Bread**	218 Kcal 23,7 Prot 6,4 Lip 16.2 Hc **16** **Ensalada de pasta y manzana** **Abadejo al horno** **Champiñón salteado** **Fruta del tiempo** **pasta and apple salad** **Baked Pout** **Mushroom to garlic** **Fruit of season**	**715 Kcal 43,9 Prot 31,2 Lip 62.5 Hc** **17** **Sopa de ave con fideos** **Filete de pollo empanado** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Tarrina de helado** **Chicken soup with noodles** ****Filete de pollo empanado** **Lettuce salad with grated carrot** **Tarrina of ice cream**	523 Kcal 22,1 Prot 25,5 Lip 63.6 Hc **18** **Alubias pintas con verduras** **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Light speckled kidney beans** **Potato omelette** **Lettuce salad** **Fruit of season**
627 Kcal 26,5 Prot 35,2 Lip 49.7 Hc **21** **Ensalada de huevo, patata y atún** **Salchichas cocidas al horno** **Guisantes salteados** **Fruta del tiempo** ****Ensalada de huevo, patata y atún** **Frankfurt sausages** **Sauteed peas** **Fruit of season**	**681 Kcal 24 Prot 34 Lip 69.9 Hc** **22** **Fideua de atún** **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga, tomate y queso** **Fruta del tiempo** **Fideua of tuna** **Potato omelette** ****Ensalada de lechuga, tomate y queso** **Fruit of season**	671 Kcal 55,9 Prot 32,5 Lip 37.3 Hc **23** **Menestra de verduras** **Jamoncitos de pollo al ajillo** **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo** **Stewed vegetables** ****Jamoncitos de pollo al ajillo** **Steamed potatoes** **Fruit of season**	**564 Kcal 26,2 Prot 26,5 Lip 54.3 Hc** **24** **Sopa de cocido** **Burguer meat de ternera en salsa** **zanahoria asada** **Fruta del tiempo** **Cocido soup** **Beef hamburger in sauce** **Roasted carrot** **Fruit of season**	

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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?

estrategia naos
¡come sano y muévete!

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

Y, EN VERANO...

- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.
- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.
- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.

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 (Rto. 1169/2011).