



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	526 Kcal 24,6 Prot 26,2 Lip 46.4 Hc 6	692 Kcal 16,3 Prot 31,5 Lip 85.7 Hc 7	639 Kcal 27,4 Prot 21,4 Lip 82.7 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 Pan	Espirales al ajillo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos guisados Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
721 Kcal 30,9 Prot 35 Lip 67.9 Hc 12	721 Kcal 29,7 Prot 17,1 Lip 109.1 Hc 13	528 Kcal 32,2 Prot 20,2 Lip 58.5 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 carbonara Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
532 Kcal 23,6 Prot 20 Lip 65.2 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	561 Kcal 36,4 Prot 28,6 Lip 36.3 Hc 23
Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
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 Pan	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	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 Pan

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).