



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|---|
| | 459 Kcal 28,5 Prot 22,1 Lip 34,9 Hc 6 | 665 Kcal 32,1 Prot 30,7 Lip 64,8 Hc 7 | 487 Kcal 21,9 Prot 17,8 Lip 58,2 Hc 8 | 337 Kcal 10,8 Prot 11,1 Lip 49,4 Hc 9 |
| | Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan |
| 559 Kcal 28,1 Prot 20 Lip 65,3 Hc 12 | 653 Kcal 21,2 Prot 20,2 Lip 92,6 Hc 13 | 524 Kcal 30 Prot 21,5 Lip 55,5 Hc 14 | 582 Kcal 33,4 Prot 22,9 Lip 60,2 Hc 15 | 555 Kcal 35,7 Prot 36,6 Lip 58,5 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Arroz con tomate Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan | Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan |
| 524 Kcal 24,7 Prot 20,8 Lip 60,5 Hc 19 | 481 Kcal 28,8 Prot 21,2 Lip 41,8 Hc 20 | 441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64,2 Hc 21 | 538 Kcal 31,8 Prot 12,5 Lip 73,1 Hc 22 | 393 Kcal 28,9 Prot 11,9 Lip 39,1 Hc 23 |
| Patatas con arroz Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan |
| 539 Kcal 23,5 Prot 25,9 Lip 55,7 Hc 26 | 519 Kcal 36,7 Prot 9 Lip 70,1 Hc 27 | 508 Kcal 25,6 Prot 10 Lip 77,6 Hc 28 | 556 Kcal 45,3 Prot 14,4 Lip 58 Hc 29 | 859 Kcal 24,7 Prot 69,4 Lip 33,5 Hc 30 |
| Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan | Crema de zanahoria y avena Hamburguesa a la plancha Tomate asado 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.

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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|--|---|
| | 459 Kcal 28,5 Prot 22,1 Lip 34,9 Hc 6 | 665 Kcal 32,1 Prot 30,7 Lip 64,8 Hc 7 | 487 Kcal 21,9 Prot 17,8 Lip 58,2 Hc 8 | 484 Kcal 28,6 Prot 17,9 Lip 52,9 Hc 9 |
| | Sopa de pollo con pasta Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan | Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan | Patatas con pollo Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan |
| 559 Kcal 28,1 Prot 20 Lip 65,3 Hc 12 | 546 Kcal 19,7 Prot 17,9 Lip 72,6 Hc 13 | 524 Kcal 30 Prot 21,5 Lip 55,5 Hc 14 | 582 Kcal 33,4 Prot 22,9 Lip 60,2 Hc 15 | 555 Kcal 35,7 Prot 36,6 Lip 58,5 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Filete de merluza plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan | Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan |
| 491 Kcal 24,3 Prot 22,1 Lip 48,3 Hc 19 | 481 Kcal 28,8 Prot 21,2 Lip 41,8 Hc 20 | 441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64,2 Hc 21 | 479 Kcal 31,1 Prot 8,8 Lip 67,3 Hc 22 | 393 Kcal 28,9 Prot 11,9 Lip 39,1 Hc 23 |
| Patatas con verdura Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales al ajillo Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Judías verdes con patata y zanahoria Filete de pollo al limón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan |
| 539 Kcal 23,5 Prot 25,9 Lip 55,7 Hc 26 | 496 Kcal 36,1 Prot 9 Lip 65,7 Hc 27 | 508 Kcal 25,6 Prot 10 Lip 77,6 Hc 28 | 556 Kcal 45,3 Prot 14,4 Lip 58 Hc 29 | 859 Kcal 24,7 Prot 69,4 Lip 33,5 Hc 30 |
| Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Coditos al ajillo Filete de pollo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | Arroz con verduras Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan | Crema de zanahoria y avena Hamburguesa a la plancha Tomate asado 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.

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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| | 526 Kcal 24,6 Prot 26,2 Lip 46.4 Hc 6 | 775 Kcal 14,9 Prot 39 Lip 91 Hc 7 | 618 Kcal 25,9 Prot 19,6 Lip 83.1 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 Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan | Garbanzos con verduras 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 |
| 564 Kcal 40,9 Prot 14 Lip 65.4 Hc 12 | 721 Kcal 29,7 Prot 17,1 Lip 109.1 Hc 13 | 555 Kcal 27,7 Prot 24,4 Lip 60.4 Hc 14 | 630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59.8 Hc 15 | 399 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.1 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | Lentejas estofadas Huevo frito Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan integral | Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan | Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
| 529 Kcal 37,5 Prot 14,8 Lip 60.7 Hc 19 | 469 Kcal 27,2 Prot 22,6 Lip 38.6 Hc 20 | 441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64.2 Hc 21 | 626 Kcal 26,9 Prot 20,9 Lip 79.6 Hc 22 | 561 Kcal 36,4 Prot 28,6 Lip 36.3 Hc 23 |
| Patatas con arroz Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Pan | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | Espirales con tomate 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 |
| 617 Kcal 24,2 Prot 31,5 Lip 62.4 Hc 26 | 609 Kcal 33,3 Prot 16,8 Lip 78.5 Hc 27 | 634 Kcal 28,7 Prot 11,1 Lip 102.2 Hc 28 | 399 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60.1 Hc 29 | 637 Kcal 28,1 Prot 32,3 Lip 57.7 Hc 30 |
| Lentejas estofadas 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 con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral | Sopa de ave Cocido completo 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.

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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|--|
| | 551 Kcal 24 Prot 27,2 Lip 51.1 Hc 6 | 690 Kcal 31,5 Prot 31,7 Lip 69.4 Hc 7 | 664 Kcal 26,8 Prot 22,4 Lip 87.4 Hc 8 | 363 Kcal 10,2 Prot 12,1 Lip 54,1 Hc 9 |
| | Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos guisados Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 661 Kcal 26,2 Prot 28,9 Lip 72,9 Hc 12 | 747 Kcal 29,2 Prot 18,1 Lip 113,7 Hc 13 | 515 Kcal 29,7 Prot 20,6 Lip 56,9 Hc 14 | 695 Kcal 30,7 Prot 33,5 Lip 65,4 Hc 15 | 621 Kcal 28,7 Prot 24,9 Lip 69,4 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Huevo frito Jamón york Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 557 Kcal 23 Prot 21 Lip 69,9 Hc 19 | 591 Kcal 28,4 Prot 31 Lip 48,8 Hc 20 | 466 Kcal 22,8 Prot 17,2 Lip 68,8 Hc 21 | 724 Kcal 30,6 Prot 27,5 Lip 85,5 Hc 22 | 586 Kcal 35,9 Prot 29,6 Lip 40,9 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Pan sin alérgenos | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 685 Kcal 26,6 Prot 36,1 Lip 67,1 Hc 26 | 634 Kcal 32,7 Prot 17,8 Lip 83,2 Hc 27 | 579 Kcal 28 Prot 12,8 Lip 85,6 Hc 28 | 621 Kcal 28,7 Prot 24,9 Lip 69,4 Hc 29 | 663 Kcal 27,6 Prot 33,3 Lip 62,3 Hc 30 |
| Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahoria y avena Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|---|
| | 577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6 | 660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7 | 656 Kcal 24,8 Prot 23,8 Lip 84.7 Hc 8 | 324 Kcal 10 Prot 9 Lip 50.2 Hc 9 |
| | Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12 | 982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13 | 626 Kcal 40,7 Prot 29,1 Lip 56.7 Hc 14 | 638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42.7 Hc 15 | 423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Huevo frito con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 569 Kcal 22,4 Prot 20,9 Lip 70.2 Hc 19 | 468 Kcal 24,9 Prot 21,4 Lip 43.8 Hc 20 | 451 Kcal 18,1 Prot 17 Lip 61.7 Hc 21 | 545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22 | 596 Kcal 38,8 Prot 28,2 Lip 41 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Danonino Petitdino Pan sin alérgenos | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 562 Kcal 20,9 Prot 23,4 Lip 65.3 Hc 26 | 655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27 | 583 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 97.3 Hc 28 | 423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29 | 677 Kcal 26,1 Prot 32,4 Lip 69.5 Hc 30 |
| Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas fritas 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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|---|
| | 577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52,8 Hc 6 | 660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75,1 Hc 7 | 483 Kcal 20,8 Prot 20,9 Lip 50,9 Hc 8 | 479 Kcal 26,2 Prot 19 Lip 50,2 Hc 9 |
| | Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Filete de cerdo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79,3 Hc 12 | 691 Kcal 24,3 Prot 12,5 Lip 117,3 Hc 13 | 398 Kcal 19,6 Prot 19,4 Lip 36,2 Hc 14 | 638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42,7 Hc 15 | 463 Kcal 25,1 Prot 34,9 Lip 50,9 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Pisto de verduras Filete de cerdo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 569 Kcal 22,4 Prot 20,9 Lip 70,2 Hc 19 | 504 Kcal 24,8 Prot 25,3 Lip 43,7 Hc 20 | 566 Kcal 22 Prot 10,7 Lip 89,8 Hc 21 | 584 Kcal 22,9 Prot 17,7 Lip 82,6 Hc 22 | 554 Kcal 35,3 Prot 27,4 Lip 38,4 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Danonino Petitdino Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Filete de cerdo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 757 Kcal 26,3 Prot 51,7 Lip 42,6 Hc 26 | 655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92,5 Hc 27 | 631 Kcal 21,5 Prot 16,9 Lip 96,9 Hc 28 | 430 Kcal 17,3 Prot 16,8 Lip 51,1 Hc 29 | 677 Kcal 26,1 Prot 32,4 Lip 69,5 Hc 30 |
| Verduras variadas rehogadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Lacón con aceite y pimentón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Filete de pavo al limón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|---|
| | 577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6 | 660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7 | 623 Kcal 29,7 Prot 25,9 Lip 66.1 Hc 8 | 324 Kcal 10 Prot 9 Lip 50.2 Hc 9 |
| | Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12 | 982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13 | 544 Kcal 32,2 Prot 22,6 Lip 55.9 Hc 14 | 638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42.7 Hc 15 | 423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Filete de cerdo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 569 Kcal 22,4 Prot 20,9 Lip 70.2 Hc 19 | 468 Kcal 24,9 Prot 21,4 Lip 43.8 Hc 20 | 431 Kcal 26,8 Prot 11 Lip 60.8 Hc 21 | 545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22 | 596 Kcal 38,8 Prot 28,2 Lip 41 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Danonino Petitdino Pan sin alérgenos | Alubias pintas con arroz Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 893 Kcal 38,3 Prot 55,5 Lip 59.7 Hc 26 | 655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27 | 583 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 97.3 Hc 28 | 423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29 | 677 Kcal 26,1 Prot 32,4 Lip 69.5 Hc 30 |
| Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas fritas 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.



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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|---|
| | 577 Kcal 26,1 Prot 29,7 Lip 50.6 Hc 6 | 659 Kcal 30,7 Prot 27,4 Lip 68.5 Hc 7 | 656 Kcal 24,8 Prot 23,8 Lip 84.7 Hc 8 | 324 Kcal 10 Prot 9 Lip 50.2 Hc 9 |
| | Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 603 Kcal 22,6 Prot 22,7 Lip 72.6 Hc 12 | 982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13 | 626 Kcal 40,7 Prot 29,1 Lip 56.7 Hc 14 | 617 Kcal 30,2 Prot 37,3 Lip 32.7 Hc 15 | 424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.8 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Huevo frito con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 569 Kcal 22,4 Prot 20,9 Lip 70.2 Hc 19 | 477 Kcal 28,4 Prot 22,6 Lip 37.5 Hc 20 | 451 Kcal 18,1 Prot 17 Lip 61.7 Hc 21 | 559 Kcal 31 Prot 13,5 Lip 77.3 Hc 22 | 596 Kcal 38,8 Prot 28,2 Lip 41 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 562 Kcal 20,9 Prot 23,4 Lip 65.3 Hc 26 | 670 Kcal 31,6 Prot 21,5 Lip 85.6 Hc 27 | 583 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 97.3 Hc 28 | 424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.8 Hc 29 | 677 Kcal 26,1 Prot 32,4 Lip 69.5 Hc 30 |
| Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas fritas 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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|---|
| | 577 Kcal 24,7 Prot 29,5 Lip 52.8 Hc 6 | 660 Kcal 26,8 Prot 26,7 Lip 75.1 Hc 7 | 623 Kcal 29,7 Prot 25,9 Lip 66.1 Hc 8 | 324 Kcal 10 Prot 9 Lip 50.2 Hc 9 |
| | Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo s/g Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 605 Kcal 18,7 Prot 22 Lip 79.3 Hc 12 | 982 Kcal 26,4 Prot 39,2 Lip 128.6 Hc 13 | 544 Kcal 32,2 Prot 22,6 Lip 55.9 Hc 14 | 617 Kcal 30,2 Prot 37,3 Lip 32.7 Hc 15 | 423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas Filete de cerdo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 569 Kcal 22,4 Prot 20,9 Lip 70.2 Hc 19 | 476 Kcal 27 Prot 22,4 Lip 39.7 Hc 20 | 431 Kcal 26,8 Prot 11 Lip 60.8 Hc 21 | 545 Kcal 27,1 Prot 10,8 Lip 84.2 Hc 22 | 596 Kcal 38,8 Prot 28,2 Lip 41 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos | Alubias pintas con arroz Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 893 Kcal 38,3 Prot 55,5 Lip 59.7 Hc 26 | 655 Kcal 27,8 Prot 18,9 Lip 92.5 Hc 27 | 583 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 97.3 Hc 28 | 423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc 29 | 677 Kcal 26,1 Prot 32,4 Lip 69.5 Hc 30 |
| Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas fritas 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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|--|
| | 577 Kcal 26,1 Prot 29,7 Lip 50,6 Hc 6 | 659 Kcal 30,7 Prot 27,4 Lip 68,5 Hc 7 | 516 Kcal 15,9 Prot 18,8 Lip 69,4 Hc 8 | 324 Kcal 10 Prot 9 Lip 50,2 Hc 9 |
| | Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 603 Kcal 22,6 Prot 22,7 Lip 72,6 Hc 12 | 938 Kcal 23,6 Prot 36,9 Lip 126,6 Hc 13 | 480 Kcal 28,2 Prot 25,9 Lip 37 Hc 14 | 608 Kcal 25,6 Prot 35,1 Lip 42,2 Hc 15 | 464 Kcal 26,5 Prot 35,1 Lip 48,8 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Pisto de verduras Huevo frito con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 569 Kcal 22,4 Prot 20,9 Lip 70,2 Hc 19 | 504 Kcal 23,6 Prot 24,4 Lip 46,8 Hc 20 | 586 Kcal 13,4 Prot 16,6 Lip 90,7 Hc 21 | 559 Kcal 31 Prot 13,5 Lip 77,3 Hc 22 | 681 Kcal 38,1 Prot 26,6 Lip 60,5 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 426 Kcal 8,9 Prot 19,6 Lip 48,3 Hc 26 | 670 Kcal 31,6 Prot 21,5 Lip 85,6 Hc 27 | 583 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 97,3 Hc 28 | 431 Kcal 18,7 Prot 17 Lip 48,9 Hc 29 | 677 Kcal 26,1 Prot 32,4 Lip 69,5 Hc 30 |
| Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Filete de pavo al limón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
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).



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|--|
| | 577 Kcal 26,1 Prot 29,7 Lip 50.6 Hc 6 | 659 Kcal 30,7 Prot 27,4 Lip 68.5 Hc 7 | 516 Kcal 15,9 Prot 18,8 Lip 69.4 Hc 8 | 324 Kcal 10 Prot 9 Lip 50.2 Hc 9 |
| | Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo Lomo asado a la manzana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 603 Kcal 22,6 Prot 22,7 Lip 72.6 Hc 12 | 938 Kcal 23,6 Prot 36,9 Lip 126.6 Hc 13 | 480 Kcal 28,2 Prot 25,9 Lip 37 Hc 14 | 638 Kcal 27,9 Prot 36,8 Lip 42.7 Hc 15 | 464 Kcal 26,5 Prot 35,1 Lip 48.8 Hc 16 |
| Espaguetis con verduras Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Merluza en salsa verde Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Pisto de verduras Huevo frito con jamón serrano Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 569 Kcal 22,4 Prot 20,9 Lip 70.2 Hc 19 | 505 Kcal 26,1 Prot 25,6 Lip 41.6 Hc 20 | 586 Kcal 13,4 Prot 16,6 Lip 90.7 Hc 21 | 559 Kcal 31 Prot 13,5 Lip 77.3 Hc 22 | 681 Kcal 38,1 Prot 26,6 Lip 60.5 Hc 23 |
| Patatas con arroz Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Zanahoria vichy Danonino Petitdino Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Abadejo al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |
| 426 Kcal 8,9 Prot 19,6 Lip 48.3 Hc 26 | 670 Kcal 31,6 Prot 21,5 Lip 85.6 Hc 27 | 583 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 97.3 Hc 28 | 431 Kcal 18,7 Prot 17 Lip 48.9 Hc 29 | 677 Kcal 26,1 Prot 32,4 Lip 69.5 Hc 30 |
| Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave Filete de pavo al limón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de zanahorias Filetes rusos de ternera Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos |

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
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).