

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |  |   |  |   |    |
|--|--|--|--|--|--|---|--|---|----|
|  | 909 Kcal 26,9 Prot 67 Lip 50.2 Hc  | 1  | 494 Kcal 22,3 Prot 26,9 Lip 47,6 Hc  | 2  | 513 Kcal 40,2 Prot 11,4 Lip 59.5 Hc  | 3   | 558 Kcal 43,9 Prot 22,4 Lip 43 Hc  | 4   |    |
|  | Crema de puerro<br>Hamburguesa a la plancha<br>Tomate asado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Alubias blancas a la vinagreta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Espirales de colores al ajillo<br>Filete de pavo plancha<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Sopa de ave con fideos<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   |    |
| 540 Kcal 28,2 Prot 17,3 Lip 67.1 Hc  | 7  | 834 Kcal 39,4 Prot 52,4 Lip 53.7 Hc  | 8  | 429 Kcal 13,2 Prot 24,2 Lip 38,9 Hc  | 9  | 517 Kcal 40,4 Prot 14,7 Lip 54.2 Hc   | 10   | 523 Kcal 28,5 Prot 25,7 Lip 40,9 Hc   | 11 |
| Espaguetis con tomate<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan       |  | Lentejas estofadas<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan   |  | Ensalada de patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Garbanzos con verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Judías verdes con tomate<br>Hamburguesa a la plancha<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan    |    |
| 506 Kcal 18,1 Prot 17,6 Lip 66.6 Hc  | 14   | 930 Kcal 27,8 Prot 65,9 Lip 57.2 Hc  | 15   | 218 Kcal 23,7 Prot 6,4 Lip 16.2 Hc   | 16   | 566 Kcal 35,8 Prot 25,2 Lip 47 Hc   | 17   | 437 Kcal 21 Prot 20 Lip 54.8 Hc   | 18 |
| Arroz con verduras<br>Filete de merluza plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan             |  | Crema de verduras<br>Hamburguesa a la plancha<br>Tomate asado<br>Fruta del tiempo<br>Pan         |  | Ensalada de pasta y manzana<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan                     |  | Sopa de ave con fideos<br>Filete de pollo al ajillo<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan     |  | Alubias pintas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan    |    |
| 544 Kcal 46,2 Prot 21,7 Lip 37.9 Hc  | 21   | 578 Kcal 22,7 Prot 26,8 Lip 60.9 Hc  | 22   | 558 Kcal 37,1 Prot 29,2 Lip 36.4 Hc  | 23   | 455 Kcal 28,1 Prot 21 Lip 36.3 Hc   | 24   | 487 Kcal 27,7 Prot 12,1 Lip 66.1 Hc   | 25 |
| Ensalada de huevo, patata y atún<br>Filete de pavo plancha<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Fideua de atún<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Menestra de verduras<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan                 |  | Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa a la plancha<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan    |  | Macarrones con tomate<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>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.

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.

## ¿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



### 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.

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |  |   |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|----|
|  | 909 Kcal 26,9 Prot 67 Lip 50.2 Hc  | 1  | 494 Kcal 22,3 Prot 26,9 Lip 47,6 Hc  | 2  | 513 Kcal 40,2 Prot 11,4 Lip 59.5 Hc  | 3   | 558 Kcal 43,9 Prot 22,4 Lip 43 Hc  | 4  |    |
|  | Crema de puerro<br>Hamburguesa a la plancha<br>Tomate asado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Alubias blancas a la vinagreta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Espirales de colores al ajillo<br>Filete de pavo plancha<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan |   | Sopa de ave con fideos<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  |    |
| 496 Kcal 27,5 Prot 15,6 Lip 60.9 Hc  | 7  | 834 Kcal 39,4 Prot 52,4 Lip 53.7 Hc  | 8  | 429 Kcal 13,2 Prot 24,2 Lip 38,9 Hc  | 9  | 517 Kcal 40,4 Prot 14,7 Lip 54.2 Hc   | 10   | 472 Kcal 27,8 Prot 23,1 Lip 34.6 Hc  | 11 |
| Espaguetis al ajillo<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan        |  | Lentejas estofadas<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan   |  | Ensalada de patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Garbanzos con verduras<br>Filete de pollo a la plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Judías verdes rehogadas<br>Hamburguesa a la plancha<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan    |    |
| 506 Kcal 18,1 Prot 17,6 Lip 66.6 Hc  | 14   | 930 Kcal 27,8 Prot 65,9 Lip 57.2 Hc  | 15   | 218 Kcal 23,7 Prot 6,4 Lip 16.2 Hc   | 16   | 566 Kcal 35,8 Prot 25,2 Lip 47 Hc   | 17   | 437 Kcal 21 Prot 20 Lip 54.8 Hc  | 18 |
| Arroz con verduras<br>Filete de merluza plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan             |  | Crema de verduras<br>Hamburguesa a la plancha<br>Tomate asado<br>Fruta del tiempo<br>Pan         |  | Ensalada de pasta y manzana<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan                     |  | Sopa de ave con fideos<br>Filete de pollo al ajillo<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan     |  | Alubias pintas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan   |    |
| 544 Kcal 46,2 Prot 21,7 Lip 37.9 Hc  | 21   | 578 Kcal 22,7 Prot 26,8 Lip 60.9 Hc  | 22   | 558 Kcal 37,1 Prot 29,2 Lip 36.4 Hc  | 23   | 455 Kcal 28,1 Prot 21 Lip 36.3 Hc   | 24   | 444 Kcal 27 Prot 10,4 Lip 60 Hc  | 25 |
| Ensalada de huevo, patata y atún<br>Filete de pavo plancha<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Fideua de atún<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan |  | Menestra de verduras<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan                 |  | Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa a la plancha<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan    |  | Macarrones al ajillo<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Fruta del tiempo<br>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.

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



## ¿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



### 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.

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|--|---|---|---|
|  | 513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc <b>1</b>   | 541 Kcal 25,4 Prot 32,8 Lip 45,6 Hc <b>2</b>  | 513 Kcal 40,2 Prot 11,4 Lip 59.5 Hc <b>3</b>  | 636 Kcal 44,9 Prot 27,4 Lip 50 Hc <b>4</b>  |
|  | Crema de puerro<br>Mini burger meat de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan   | Alubias blancas a la vinagreta<br>Huevo frito<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Espirales de colores al ajillo<br>Filete de pavo plancha<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan            | Sopa de ave con fideos<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras<br>Tarrina de helado<br>Pan     |
| 597 Kcal 25,8 Prot 21,9 Lip 71.6 Hc <b>7</b>   | 608 Kcal 42,6 Prot 27,8 Lip 49.4 Hc <b>8</b>   | 648 Kcal 21,6 Prot 41,3 Lip 46.2 Hc <b>9</b>  | 445 Kcal 26 Prot 13 Lip 61.3 Hc <b>10</b>   | 610 Kcal 29 Prot 30,6 Lip 52.8 Hc <b>11</b>   |
| Espaguetis con tomate<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan    | Lentejas estofadas<br>Filete de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan      | Ensaladilla rusa<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur sabor<br>Pan   | Cocido completo<br>Sopa de ave con fideos<br>Fruta del tiempo<br>Pan  | Judías verdes con tomate<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan |
| 602 Kcal 21,7 Prot 15,5 Lip 92.9 Hc <b>14</b>  | 542 Kcal 18,4 Prot 13,4 Lip 84.9 Hc <b>15</b>  | 218 Kcal 23,7 Prot 6,4 Lip 16.2 Hc <b>16</b>  | 602 Kcal 26,2 Prot 35,9 Lip 41.3 Hc <b>17</b>   | 523 Kcal 22,1 Prot 25,5 Lip 63.6 Hc <b>18</b>   |
| Arroz con tomate<br>ventresca de merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan     | Lasaña casera de ternera<br>Crema de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan                               | Ensalada de pasta y manzana<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan                | Sopa de ave con fideos<br>Filete de pollo empanado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Tarrina de helado<br>Pan | Alubias pintas con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan     |
| 544 Kcal 46,2 Prot 21,7 Lip 37.9 Hc <b>21</b>  | 681 Kcal 24 Prot 34 Lip 69.9 Hc <b>22</b>  | 558 Kcal 37,1 Prot 29,2 Lip 36.4 Hc <b>23</b>   | 522 Kcal 24,3 Prot 25,1 Lip 47.8 Hc <b>24</b>   | 745 Kcal 27,3 Prot 26,5 Lip 94.3 Hc <b>25</b>   |
| Ensalada de huevo, patata y atún<br>Filete de pavo plancha<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Fideua de atún<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan | Menestra de verduras<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan            | Sopa de ave con fideos<br>Burger meat de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan           | Macarrones con tomate<br>Delicias de merluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>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.

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



## ¿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



### 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.

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|---|--|---|--|---|
|   | 538 Kcal 20 Prot 19,9 Lip 69.5 Hc <b>1</b>   | 567 Kcal 24,9 Prot 33,8 Lip 50.2 Hc <b>2</b>  | 540 Kcal 22 Prot 20,1 Lip 66.9 Hc <b>3</b>   | 622 Kcal 44,4 Prot 26,2 Lip 50.3 Hc <b>4</b>  |
|   | Crema de puerro<br>Mini burger meat de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Alubias blancas a la vinagreta<br>Huevo frito<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Espirales de colores al ajillo<br>Lacón con aceite y pimentón<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Sopa de puchero<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                          |
| 620 Kcal 25,2 Prot 22,9 Lip 75.9 Hc <b>7</b>  | 872 Kcal 38,7 Prot 53,4 Lip 58.3 Hc <b>8</b>   | 662 Kcal 20,9 Prot 40,2 Lip 50.6 Hc <b>9</b>  | 609 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 66.6 Hc <b>10</b>  | 677 Kcal 27,5 Prot 35,4 Lip 59.7 Hc <b>11</b>   |
| Espaguetis con tomate<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos         | Lentejas estofadas<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos         | Ensaladilla rusa<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos   | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Judías verdes con tomate<br>Albóndigas de ternera y cerdo en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 710 Kcal 30,1 Prot 21,5 Lip 98.1 Hc <b>14</b>   | 568 Kcal 17,8 Prot 14,4 Lip 89.5 Hc <b>15</b>  | 243 Kcal 23,1 Prot 7,4 Lip 20.9 Hc <b>16</b>  | 574 Kcal 35,7 Prot 27,7 Lip 43.3 Hc <b>17</b>  | 561 Kcal 21,4 Prot 26,5 Lip 68.1 Hc <b>18</b>   |
| Arroz con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                       | Crema de verduras<br>Lasaña casera de ternera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                               | Ensalada de pasta y manzana<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                | Sopa de ave con fideos<br>Filete de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos | Alubias pintas con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos             |
| 653 Kcal 26 Prot 36,2 Lip 54.4 Hc <b>21</b>   | 707 Kcal 23,5 Prot 35 Lip 74.5 Hc <b>22</b>  | 583 Kcal 36,5 Prot 30,2 Lip 41 Hc <b>23</b>   | 551 Kcal 23,7 Prot 27 Lip 52.6 Hc <b>24</b>  | 770 Kcal 26,7 Prot 27,5 Lip 99 Hc <b>25</b>   |
| Ensalada de huevo, patata y atún<br>Salchichas cocidas al horno<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Fideua de atún<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Menestra de verduras<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos            | Sopa de cocido<br>Burger meat de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos              | Macarrones con tomate<br>Delicias de merluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>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.

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



## ¿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



## 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.



| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | 735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1   | 650 Kcal 28,4 Prot 35,4 Lip 59.3 Hc 2   | 544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc 3  | 584 Kcal 40 Prot 23,7 Lip 51.6 Hc 4   |
|   | Crema de puerros<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Judías blancas con verduras frescas<br>Huevo frito<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Espirales al ajillo s/g<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras rehogadas<br>Tarrina de helado<br>Pan sin alérgenos  |
| 628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc 7   | 863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8   | 485 Kcal 14,6 Prot 25 Lip 46.6 Hc 9   | 412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10   | 635 Kcal 28,4 Prot 31,6 Lip 57.5 Hc 11  |
| Espaguetis con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Ensalada de patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Judías verdes con tomate<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14   | 702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15  | 520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc 16  | 638 Kcal 25,8 Prot 35,8 Lip 52.6 Hc 17   | 524 Kcal 21,3 Prot 21,7 Lip 70.2 Hc 18  |
| Arroz con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Ensalada de pasta s/g<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                      | Sopa de ave s/g<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Tarrina de helado<br>Pan sin alérgenos           | Judías pintas con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      |
| 553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21  | 646 Kcal 21,5 Prot 25,8 Lip 74.3 Hc 22  | 570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23  | 561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24   | 667 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 86.5 Hc 25  |
| Ensalada de patata<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos             | Fideuá s/g<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Menestra de verduras rehogada<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Macarrones con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>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.

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.

## ¿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



## 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.



| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|---|--|--|---|
|   | 735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc <b>1</b>  | 403 Kcal 22 Prot 17,9 Lip 34.3 Hc <b>2</b>   | 544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc <b>3</b>   | 536 Kcal 40,3 Prot 21,5 Lip 43.9 Hc <b>4</b>  |
|   | Crema de puerros<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Verduras variadas rehogadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos             | Espirales al ajillo s/g<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Trasero de pollo asado<br>Tomate asado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                       |
| 640 Kcal 20,6 Prot 22,8 Lip 83.7 Hc <b>7</b>  | 943 Kcal 30 Prot 49,2 Lip 90.1 Hc <b>8</b>  | 602 Kcal 40,1 Prot 27,3 Lip 44.8 Hc <b>9</b>   | 399 Kcal 19,3 Prot 17,6 Lip 40.5 Hc <b>10</b>  | 518 Kcal 23,7 Prot 26,9 Lip 46.3 Hc <b>11</b>   |
| Espaguetis con tomate s/g<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Arroz con verduras<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Ensalada de patata<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Pisto de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      |
| 686 Kcal 25,6 Prot 11,7 Lip 117.2 Hc <b>14</b>  | 702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc <b>15</b>   | 601 Kcal 29,5 Prot 22,7 Lip 67.5 Hc <b>16</b>  | 602 Kcal 26,9 Prot 32,6 Lip 49 Hc <b>17</b>  | 465 Kcal 21,6 Prot 17,8 Lip 50.5 Hc <b>18</b>   |
| Arroz con tomate<br>Filete de pavo a la plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                  | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Ensalada de pasta s/g<br>Cinta de lomo asada<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                      | Sopa de ave s/g<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                 | Crema de zanahorias<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 508 Kcal 19,6 Prot 27,4 Lip 45.3 Hc <b>21</b>   | 707 Kcal 31,2 Prot 29,1 Lip 72.8 Hc <b>22</b>   | 569 Kcal 36,7 Prot 27,3 Lip 43.1 Hc <b>23</b>  | 520 Kcal 23,1 Prot 30 Lip 38.9 Hc <b>24</b>  | 679 Kcal 22,6 Prot 24,6 Lip 86.6 Hc <b>25</b>   |
| Ensalada de patata<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                   | Fideuá s/g<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      | Verduras variadas rehogadas<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                        | Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta natural<br>Pan sin alérgenos        | Macarrones con tomate s/g<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>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.

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.



www.alcesa.es

## ¿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



### 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.



| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|---|---|--|--|--|
|   | 735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc <b>1</b>  | 546 Kcal 33,2 Prot 21,9 Lip 58,6 Hc <b>2</b>   | 544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc <b>3</b>   | 549 Kcal 41,1 Prot 20,6 Lip 48 Hc <b>4</b>   |
|   | Crema de puerros<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Judías blancas con verduras frescas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Espirales al ajillo s/g<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras rehogadas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos             |
| 628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc <b>7</b>  | 863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc <b>8</b>  | 602 Kcal 40,1 Prot 27,3 Lip 44.8 Hc <b>9</b>   | 412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc <b>10</b>  | 635 Kcal 28,4 Prot 31,6 Lip 57.5 Hc <b>11</b>  |
| Espaguetis con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Ensalada de patata<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Judías verdes con tomate<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      |
| 806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc <b>14</b>  | 702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc <b>15</b>   | 520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc <b>16</b>  | 602 Kcal 26,9 Prot 32,6 Lip 49 Hc <b>17</b>  | 529 Kcal 32,4 Prot 22,8 Lip 59.3 Hc <b>18</b>  |
| Arroz con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Ensalada de pasta s/g<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Sopa de ave s/g<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                 | Judías pintas con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc <b>21</b>   | 707 Kcal 31,2 Prot 29,1 Lip 72.8 Hc <b>22</b>   | 570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc <b>23</b>  | 561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc <b>24</b>  | 667 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 86.5 Hc <b>25</b>  |
| Ensalada de patata<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos             | Fideuá s/g<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      | Menestra de verduras rehogada<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                      | Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Macarrones con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>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.

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

## ¿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



### 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.



| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | 735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc <b>1</b>  | 650 Kcal 28,4 Prot 35,4 Lip 59,3 Hc <b>2</b>  | 543 Kcal 22,1 Prot 20,2 Lip 67.3 Hc <b>3</b>   | 528 Kcal 44,7 Prot 21,3 Lip 35.9 Hc <b>4</b>  |
|   | Crema de puerros<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Judías blancas con verduras frescas<br>Huevo frito<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Espirales al ajillo<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras rehogadas<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos          |
| 627 Kcal 23,8 Prot 23 Lip 77.1 Hc <b>7</b>  | 863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc <b>8</b>  | 464 Kcal 16,9 Prot 25,4 Lip 36.7 Hc <b>9</b>  | 412 Kcal 21,8 Prot 11,4 Lip 61.9 Hc <b>10</b>  | 635 Kcal 28,4 Prot 31,6 Lip 57.5 Hc <b>11</b>   |
| Espaguetis con tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Ensalada de patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos | Cocido completo<br>Sopa de ave<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Judías verdes con tomate<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc <b>14</b>  | 702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc <b>15</b>   | 609 Kcal 36,6 Prot 15,9 Lip 65.5 Hc <b>16</b>   | 581 Kcal 30,5 Prot 33,4 Lip 36.8 Hc <b>17</b>  | 524 Kcal 21,3 Prot 21,7 Lip 70.2 Hc <b>18</b>   |
| Arroz con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                 | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Ensalada de pasta<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            | Sopa de ave<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos               | Judías pintas con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      |
| 553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc <b>21</b>   | 631 Kcal 19,4 Prot 25,1 Lip 76.7 Hc <b>22</b>   | 570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc <b>23</b>   | 562 Kcal 25,3 Prot 30,3 Lip 46.2 Hc <b>24</b>  | 645 Kcal 28,1 Prot 25,3 Lip 70 Hc <b>25</b>   |
| Ensalada de patata<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos         | Fideuá<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos               | Menestra de verduras rehogada<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Sopa de ave<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Macarrones con tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja<br>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.

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.



www.alcesa.es

## ¿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



### 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.



| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|---|---|--|--|--|
|   | 735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1   | 546 Kcal 33,2 Prot 21,9 Lip 58,6 Hc 2  | 544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc 3  | 527 Kcal 43,3 Prot 21 Lip 38 Hc 4  |
|   | Crema de puerros<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Judías blancas con verduras frescas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos       | Espirales al ajillo s/g<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Trasero de pollo asado<br>Panaché de verduras rehogadas<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos           |
| 628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc 7   | 863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8   | 581 Kcal 42,4 Prot 27,8 Lip 34.8 Hc 9  | 412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10   | 635 Kcal 28,4 Prot 31,6 Lip 57.5 Hc 11   |
| Espaguetis con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Ensalada de patata<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos | Cocido completo<br>Sopa de ave s/g<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  | Judías verdes con tomate<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      |
| 806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14   | 702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15  | 520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc 16   | 581 Kcal 29,2 Prot 33,1 Lip 39 Hc 17   | 529 Kcal 32,4 Prot 22,8 Lip 59.3 Hc 18   |
| Arroz con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                     | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Ensalada de pasta s/g<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Sopa de ave s/g<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos               | Judías pintas con verduras<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21  | 707 Kcal 31,2 Prot 29,1 Lip 72.8 Hc 22  | 570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23   | 561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24   | 646 Kcal 24,2 Prot 24,6 Lip 76.6 Hc 25   |
| Ensalada de patata<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Guisantes salteados<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos             | Fideuá s/g<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      | Menestra de verduras rehogada<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                        | Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Macarrones con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja<br>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.

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

## ¿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



## 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.



| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|---|---|---|--|--|
|   | 735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc <b>1</b>  | 508 Kcal 17,2 Prot 31,4 Lip 35,1 Hc <b>2</b>  | 543 Kcal 22,1 Prot 20,2 Lip 67.3 Hc <b>3</b>   | 453 Kcal 38,6 Prot 19,9 Lip 28.9 Hc <b>4</b>   |
|   | Crema de puerros<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Verduras variadas rehogadas<br>Huevo frito<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Espirales al ajillo<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave<br>Trasero de pollo asado<br>Tomate asado<br>Fruta natural<br>Pan sin alérgenos                    |
| 627 Kcal 23,8 Prot 23 Lip 77,1 Hc <b>7</b>  | 943 Kcal 30 Prot 49,2 Lip 90.1 Hc <b>8</b>  | 402 Kcal 11,6 Prot 23,1 Lip 33,8 Hc <b>9</b>  | 399 Kcal 20,7 Prot 17,9 Lip 38.3 Hc <b>10</b>  | 518 Kcal 23,7 Prot 26,9 Lip 46.3 Hc <b>11</b>  |
| Espaguetis con tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Arroz con verduras<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Ensalada de patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta natural<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Pisto de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc <b>14</b>  | 702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc <b>15</b>   | 609 Kcal 36,6 Prot 15,9 Lip 65.5 Hc <b>16</b>   | 519 Kcal 25,3 Prot 31 Lip 34 Hc <b>17</b>  | 459 Kcal 10,6 Prot 16,7 Lip 61.4 Hc <b>18</b>  |
| Arroz con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                 | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Ensalada de pasta<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            | Sopa de ave<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Fruta natural<br>Pan sin alérgenos               | Crema de zanahorias<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      |
| 508 Kcal 19,6 Prot 27,4 Lip 45.3 Hc <b>21</b>   | 631 Kcal 19,4 Prot 25,1 Lip 76.7 Hc <b>22</b>   | 569 Kcal 36,7 Prot 27,3 Lip 43,1 Hc <b>23</b>   | 520 Kcal 23,1 Prot 30 Lip 38.9 Hc <b>24</b>  | 624 Kcal 23,7 Prot 23 Lip 76.6 Hc <b>25</b>  |
| Ensalada de patata<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos             | Fideuá<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos               | Verduras variadas rehogadas<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos       | Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta natural<br>Pan sin alérgenos    | Macarrones con tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>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.

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.



www.alcesa.es

## ¿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



## 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.



| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|---|---|---|--|--|
|   | 735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1   | 508 Kcal 17,2 Prot 31,4 Lip 35,1 Hc 2   | 543 Kcal 22,1 Prot 20,2 Lip 67.3 Hc 3  | 536 Kcal 41,6 Prot 21,8 Lip 41.8 Hc 4  |
|   | Crema de puerros<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Verduras variadas rehogadas<br>Huevo frito<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos         | Espirales al ajillo<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave<br>Trasero de pollo asado<br>Tomate asado<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                      |
| 627 Kcal 23,8 Prot 23 Lip 77,1 Hc 7   | 943 Kcal 30 Prot 49,2 Lip 90.1 Hc 8   | 485 Kcal 14,6 Prot 25 Lip 46.6 Hc 9   | 399 Kcal 20,7 Prot 17,9 Lip 38.3 Hc 10   | 518 Kcal 23,7 Prot 26,9 Lip 46.3 Hc 11   |
| Espaguetis con tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Arroz con verduras<br>Lomo asado a la canela<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos          | Ensalada de patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos           | Pisto de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14   | 702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15  | 609 Kcal 36,6 Prot 15,9 Lip 65.5 Hc 16  | 602 Kcal 28,3 Prot 32,9 Lip 46.8 Hc 17   | 459 Kcal 10,6 Prot 16,7 Lip 61.4 Hc 18   |
| Arroz con tomate<br>Merluza a la provenzal<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                 | Crema de verduras frescas<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Ensalada de pasta<br>Abadejo al horno<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                          | Sopa de ave<br>Filete de pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Yogur sabor<br>Pan sin alérgenos                 | Crema de zanahorias<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos      |
| 508 Kcal 19,6 Prot 27,4 Lip 45.3 Hc 21  | 631 Kcal 19,4 Prot 25,1 Lip 76.7 Hc 22  | 569 Kcal 36,7 Prot 27,3 Lip 43.1 Hc 23  | 520 Kcal 24,4 Prot 30,3 Lip 36.7 Hc 24   | 667 Kcal 25,9 Prot 24,8 Lip 79.9 Hc 25   |
| Ensalada de patata<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Zanahoria asada<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos             | Fideuá<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos               | Verduras variadas rehogadas<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos     | Sopa de ave<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>zanahoria asada<br>Fruta natural<br>Pan sin alérgenos        | Macarrones con tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor<br>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.

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.

## ¿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



### 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.