

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
593 Kcal 36,7 Prot 29,4 Lip 44,9 Hc 1	533 Kcal 22,4 Prot 14,9 Lip 75,6 Hc 2	519 Kcal 24,1 Prot 18,6 Lip 63,3 Hc 3	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65,3 Hc 4	604 Kcal 17,2 Prot 24,2 Lip 78,6 Hc 5
Sopa de puchero Jamoncitos de pollo al ajillo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan	Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
727 Kcal 21 Prot 30,9 Lip 90,1 Hc 8	717 Kcal 46 Prot 28,8 Lip 69,9 Hc 9	782 Kcal 33,4 Prot 34,2 Lip 82,1 Hc 10	447 Kcal 20,5 Prot 17,1 Lip 59,7 Hc 11	278 Kcal 7,4 Prot 1,3 Lip 58,6 Hc 12
Arroz tres delicias Nuggets de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Merluza a la bilbaína Verduras y patata Fruta del tiempo Pan	Coditos a la carbonara Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Crema de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan
565 Kcal 26,6 Prot 32 Lip 40 Hc 15	453 Kcal 19,8 Prot 17,8 Lip 52,6 Hc 16	661 Kcal 21,6 Prot 30,2 Lip 74,2 Hc 17	760 Kcal 38,5 Prot 37,6 Lip 68,8 Hc 18	
Sopa de puchero Filete de pollo empanado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan	
594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 22	691 Kcal 27,9 Prot 16,8 Lip 105,7 Hc 23	444 Kcal 19,3 Prot 19,6 Lip 46,4 Hc 24	619 Kcal 24,4 Prot 22,7 Lip 77,7 Hc 25	
Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Mini burger meat de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan integral	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Disfruta comiendo fruta.

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 las Frailes 5/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:

VERDE

Las verduras de hoja verde son muy ricas en folatos. Aportan vitaminas del grupo B, C y E. Son fuentes importantes de minerales como: Calcio, Hierro o magnesio. El color verde se debe a la clorofila, el pigmento vegetal más abundante en las hojas.

Se encuentra en las espinacas, la lechuga, alcachofas y en todas las plantas de la familia de las crucíferas: coles, brócoli, berro, etc. las cuales contienen compuestos sulfurosos que le dan un aroma y sabor característico. Estos elementos actúan como agentes anticancerígenos aún después de haber sido cocinados.

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. 1189/2011).