



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
780 Kcal 17 Prot 27,8 Lip 113,3 Hc <b>1</b>	635 Kcal 25,4 Prot 30,1 Lip 65,4 Hc <b>2</b>	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc <b>3</b>	489 Kcal 17,3 Prot 16,7 Lip 65,9 Hc <b>4</b>	515 Kcal 35,9 Prot 15,2 Lip 60,6 Hc <b>5</b>
Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor	Crema de espárragos Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Macarrones a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo
Rice with tomato Croquettes and small pies Lettuce salad with tomato Fruit yogurt	Asparagus cream Strip steak grilled Roasted sliced potatoes Fruit of season	Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	**Macarrones a la marinera omelette Lettuce salad Fruit of season	Stewed lentils Hake to the oven Varied vegetables Fruit of season
990 Kcal 28,9 Prot 47,8 Lip 110,7 Hc <b>8</b>	468 Kcal 20,7 Prot 22,6 Lip 45,7 Hc <b>9</b>	623 Kcal 29,7 Prot 36,4 Lip 56,3 Hc <b>10</b>	636 Kcal 42,7 Prot 30,4 Lip 47,2 Hc <b>11</b>	650 Kcal 33,7 Prot 22,8 Lip 76,9 Hc <b>12</b>
Arroz al horno Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Melocotón en almíbar	Menestra de verduras Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo	Alubias pintas con verduras Huevo frito con salchichas Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo	Espirales de colores al ajillo Abadejo en salsa de limón Champiñón salteado Fruta del tiempo
Rice to the oven Hake delights Lettuce salad with grated carrot Peach in syrup	Stewed vegetables Mini beef burger in sauce Fried potatoes Fruit of season	Light speckled kidney beans Fried egg with sausage **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Soup pot Roasted chicken leg quarters Roasted sliced potatoes Fruit of season	**Espirales de colores al ajillo Tilapia in lemon sauce Mushroom to garlic Fruit of season
468 Kcal 23,7 Prot 20,8 Lip 44,7 Hc <b>15</b>	596 Kcal 26,9 Prot 24,1 Lip 68,2 Hc <b>16</b>	702 Kcal 28,4 Prot 29,1 Lip 81,3 Hc <b>17</b>	529 Kcal 22,2 Prot 11 Lip 83,8 Hc <b>18</b>	
Sopa de cocido Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Lentejas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo	Arroz con pollo Entremeses variados Fruta del tiempo Pan	
Cocido soup Fillet hake roman Lettuce salad with tomato Fruit of season	Lentils with spanish sausage Potato omelette **(DE) Ensalada variada Fruit of season	Vegetables cream Beef & pork meatballs in sauce Sautéed spirals Fruit of season	Rice with chicken Varied Hors d'oeuvres Fruit of season Bread	
560 Kcal 21,9 Prot 30,4 Lip 50 Hc <b>22</b>	544 Kcal 16,5 Prot 17 Lip 78,7 Hc <b>23</b>	527 Kcal 34,8 Prot 18,5 Lip 123,1 Hc <b>24</b>	1174 Kcal 52,4 Prot 68,4 Lip 86,6 Hc <b>25</b>	737 Kcal 25,9 Prot 33,2 Lip 82,7 Hc <b>26</b>
Patatas con calamares Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Crema de calabaza Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Torrijas	Fideua de atún Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
Potatoes with squid **Tortilla de queso Lettuce salad Fruit of season	Cream of gourd Lasaña housekeeper of veal Fruit of season Bread	White kidney beans Hake to the oven Sautéed courgette Fruit of season	Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks fricassee Potatoes in dices French toast	Fideua of tuna **Bocaditos de bacalao rebozado Lettuce salad with grated carrot Fruit of season
598 Kcal 24,8 Prot 22,8 Lip 73 Hc <b>29</b>	645 Kcal 28 Prot 30,4 Lip 68,1 Hc <b>30</b>	556 Kcal 25,8 Prot 18,3 Lip 70,1 Hc <b>31</b>		
Arroz montañeta Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo	Crema de puerro Filete de pollo guisado Patatas al vapor Yogur sabor		
Rice montañeta Lacón with oil and paprika Lettuce salad Fruit of season	Stewed lentils Potato omelette ratatouille manchego Fruit of season	Potato and leek cream Filet of cooked chicken Steamed potatoes Fruit yogurt		

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

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.

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 las 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:

# 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. 1169/2011).