



Lunes/Monday Martes/Tuesday Miércoles/Wednesday Jueves/Thursday Viernes/Friday

552 Kcal 29,4 Prot 20,1 Lip 66.7 Hc	13	903 Kcal 23 Prot 53 Lip 83.6 Hc	14	630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59.8 Hc	15	933 Kcal 35,6 Prot 41,2 Lip 102.6 Hc	16
Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral		Arroz al horno Salchichas frescas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor		Espirales con tomate y chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo	
Stewed lentils Scrambled eggs with ham york Fruit of season whole wheat		Rice to the oven Fresh sausages Varied salad Fruit of season		Vegetables cream Breaded chicken filet Lettuce salad Fruit yogurt		**Espirales con tomate y chorizo Hake in green sauce Sauteed peas Fruit of season	
473 Kcal 25,1 Prot 17,4 Lip 53.3 Hc	19	710 Kcal 32,6 Prot 28,5 Lip 58.2 Hc	20	748 Kcal 38,6 Prot 35,8 Lip 60.9 Hc	21	483 Kcal 23,7 Prot 22,3 Lip 43.9 Hc	23
Patatas con calamares Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo		Sopa de ave con fideos Burguer meat a la plancha Patatas fritas Natillas		Potaje de garbanzos Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	
Potatoes with squid Pork loin filet in sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit of season		Chicken soup with noodles Grilled hamburger Fried potatoes Custard		Pottages of chick-peas **Abadejo a la romana Lettuce salad Fruit of season		Green beans with potatoes and carrots chicken and vegetable fajitas Varied salad Fruit of season	
659 Kcal 27,2 Prot 35,1 Lip 62.4 Hc	26	538 Kcal 20,4 Prot 19,4 Lip 67.4 Hc	27	622 Kcal 24,6 Prot 16,8 Lip 91.6 Hc	28	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc	29
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo		Coditos con tomate Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Arroz con pollo Entremeses variados Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	
Stewed lentils Potato omelette Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season		Macaroni shells with tomato Grilled fillet hake Salad of lettuce and corn Fruit of season		Rice with chicken Varied Hors d'oeuvres Varied salad Fruit of season		cooked full Cocido soup Fruit of season Bread	
						637 Kcal 28,1 Prot 32,3 Lip 57.7 Hc	30
						Crema de zanahoria y avena Nachos con queso y carne picada Patatas fritas Fruta del tiempo	
						Cream of carrot and bird nachos with cheese and minced meat Fried potatoes Fruit of season	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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).