



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	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
	Coditos con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural	Crema de espárragos Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo	Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	Espirales con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo
670 Kcal 16,2 Prot 25,1 Lip 93.5 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	202 Kcal 6,9 Prot 6,1 Lip 29.8 Hc 12
Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Merluza a la bilbaína Verduras y patata Fruta del tiempo	Coditos a la carbonara Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor	Menestra 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	589 Kcal 16 Prot 25,8 Lip 71.8 Hc 16	661 Kcal 21,6 Prot 30,2 Lip 74.2 Hc 17	752 Kcal 35,5 Prot 35,7 Lip 74.9 Hc 18	556 Kcal 15 Prot 26,8 Lip 64 Hc 19
Sopa de puchero Filete de pollo empanado Guisantes salteados Fruta del tiempo	Patatas con verdura Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Gelatina de sabores	Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo
594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 22	691 Kcal 27,9 Prot 16,8 Lip 105.7 Hc 23	523 Kcal 22,3 Prot 23,8 Lip 51.9 Hc 24	619 Kcal 24,4 Prot 22,7 Lip 77.7 Hc 25	447 Kcal 20,8 Prot 20 Lip 57.5 Hc 26
Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Calabacín salteado Fruta del tiempo	Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar	Coditos con salsa de tomate y orégano Mini burguer meat de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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 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:

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).