



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	667 Kcal 27,7 Prot 31,9 Lip 66.1 Hc 2	587 Kcal 30,1 Prot 22,5 Lip 65 Hc 3	489 Kcal 17,3 Prot 16,7 Lip 65.9 Hc 4	515 Kcal 35,9 Prot 15,2 Lip 60.6 Hc 5
	Crema de espárragos Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor	Garbanzos con verduras Filete de pollo guisado Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Macarrones a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo
	Asparragus cream Strip steak grilled Roasted sliced potatoes Fruit yogurt	Stewed chickpeas Filet of cooked chicken Varied salad Fruit of season	**Macarrones a la marinera omelette Lettuce salad Fruit of season	Stewed lentils Hake to the oven Varied vegetables Fruit of season
652 Kcal 21,7 Prot 24 Lip 88.4 Hc 8	544 Kcal 21,2 Prot 17,8 Lip 74.6 Hc 9	553 Kcal 22,3 Prot 27,3 Lip 67 Hc 10	597 Kcal 45 Prot 25,2 Lip 45.6 Hc 11	650 Kcal 33,7 Prot 22,8 Lip 76.9 Hc 12
Patatas con arroz Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Crema de verduras Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor	Espirales de colores al ajillo Abadejo en salsa de limón Champiñón salteado Fruta del tiempo
**Patatas con arroz Hake delights Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	Vegetables cream Mini beef burger in sauce Fried potatoes Fruit of season	Light speckled kidney beans Potato omelette **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season	Soup pot Roasted chicken leg quarters Panache of vegetables Fruit yogurt	**Espirales de colores al ajillo Tilapia in lemon sauce Mushroom to garlic Fruit of season
519 Kcal 16,7 Prot 19,5 Lip 70 Hc 15	611 Kcal 35,4 Prot 23,9 Lip 64.4 Hc 16	734 Kcal 30,8 Prot 30,9 Lip 81.9 Hc 17	572 Kcal 30,9 Prot 24,6 Lip 55.8 Hc 18	628 Kcal 29,6 Prot 15,9 Lip 90.3 Hc 19
Arroz con verduras Huevo frito Calabacín salteado Fruta del tiempo	Lentejas con chorizo Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteados Yogur sabor	Garbanzos con verduras Lomo de sajonia plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Espaguetis con tomate Filete de gallo en salsa verde Cachelos Fruta del tiempo
Rice with vegetables Fried eggs Sauteed courgette Fruit of season	Lentils with spanish sausage Fillet hake roman Lettuce salad with tomato Fruit of season	Vegetables cream Beef & pork meatballs in sauce Sauteed spirals Fruit yogurt	Stewed chickpeas Grilled tenderloin saxony Varied salad Fruit of season	Spaghetti with tomato **Filete de gallo en salsa verde Cachelos Fruit of season
514 Kcal 18,6 Prot 14,1 Lip 75.9 Hc 22	704 Kcal 19,6 Prot 36,6 Lip 70.6 Hc 23	510 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126 Hc 24	573 Kcal 42,1 Prot 21,5 Lip 51.2 Hc 25	1192 Kcal 32,8 Prot 73,8 Lip 99.6 Hc 26
Patatas con calamares Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor	Alubias blancas estofadas ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo	Fideua de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Torrijas
Potatoes with squid Lasaña housekeeper of veal Fruit of season Bread	Green beans with tomato Breaded ham and cheese Lettuce salad Fruit yogurt	White kidney beans **Merluza a la provenzal Sauteed courgette Fruit of season	Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks fricassee Potatoes in dices Fruit of season	Fideua of tuna omelette Lettuce salad with grated carrot French toast

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Legendas:
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).