



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
538 Kcal 24,6 Prot 26 Lip 49,6 Hc Sopa de ave con fideos Burger meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo	606 Kcal 26,3 Prot 21,1 Lip 76,1 Hc Crema de verduras Filete de pollo guisado Patatas dado Yogur sabor	720 Kcal 25,1 Prot 29,2 Lip 89,2 Hc Espirales al ajillo Delicias de merluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	640 Kcal 25,5 Prot 22,8 Lip 81,8 Hc Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo	337 Kcal 10,8 Prot 11,1 Lip 49,4 Hc Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo
642 Kcal 28,3 Prot 27,6 Lip 69,2 Hc Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo **Espaguetis a la marinera Gammon in sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season	721 Kcal 29,7 Prot 17,1 Lip 109,1 Hc Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Rice with tomato Hake in green sauce Sautéed peas Fruit of season	552 Kcal 29,4 Prot 20,1 Lip 66,7 Hc Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral Stewed lentils Scrambled eggs with ham york Fruit of season whole wheat	630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59,8 Hc Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Vegetables cream Breaded chicken filet Lettuce salad Fruit yogurt	684 Kcal 22,4 Prot 30 Lip 80,1 Hc Garbanzos guisados Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Stewed chickpeas Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season
499 Kcal 23,2 Prot 21,3 Lip 53 Hc Patatas con verdura Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Stewed potatoes Pork loin filet in sauce Lettuce salad with grated carrot Fruit of season	566 Kcal 28,9 Prot 30 Lip 44,1 Hc Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Soup pot Beef & pork meatballs in sauce Panache of vegetables Petit-suisse	441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64,2 Hc Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Light speckled kidney beans with rice omelette Lettuce salad Fruit of season	738 Kcal 33 Prot 27 Lip 87,2 Hc Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Spiral pasta with tomato and spanish sausage **Abadejo a la romana Varied vegetables	552 Kcal 23,7 Prot 20,2 Lip 68,5 Hc Crema de verduras Fajita de pollo y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Vegetables cream chicken and vegetable fajitas Varied salad Fruit of season
659 Kcal 27,2 Prot 35,1 Lip 62,4 Hc Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Stewed lentils Potato omelette Salad with lettuce, olives and cheese Fruit of season	609 Kcal 33,3 Prot 16,8 Lip 78,5 Hc Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Macaroni shells with tomato Chicken filet in sauce Varied vegetables Fruit of season	592 Kcal 30,5 Prot 12,4 Lip 87,3 Hc Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Three delights rice Hake loin with leek sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	604 Kcal 33,3 Prot 26,4 Lip 56,5 Hc Garbanzos con verduras Lomo de sajonia plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Stewed chickpeas Grilled tenderloin saxony Varied salad Fruit yogurt	463 Kcal 18,4 Prot 21,3 Lip 48,1 Hc Crema de zanahoria y avena Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Cream of carrot and bird Mini beef burger in sauce 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).