

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
748 Kcal 14,6 Prot 26 Lip 112,6 Hc 1	667 Kcal 27,7 Prot 31,9 Lip 66.1 Hc 2	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc 3	521 Kcal 19,6 Prot 18,5 Lip 66.6 Hc 4	515 Kcal 35,9 Prot 15,2 Lip 60,6 Hc 5
Arroz con tomate Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Crema de espárragos Cinta de lomo a la plancha Patatas panadera Yogur sabor Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Macarrones a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan
652 Kcal 21,7 Prot 24 Lip 88,4 Hc 8	468 Kcal 20,3 Prot 22,6 Lip 46.2 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 Pan	Menestra de verduras Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Melocotón en almibar Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan	Espirales de colores al ajillo Abadejo en salsa de limón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
573 Kcal 22,4 Prot 18,6 Lip 76.2 Hc 15	589 Kcal 32 Prot 26,6 Lip 58,9 Hc 16	702 Kcal 28,4 Prot 29,1 Lip 81.3 Hc 17	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 18	
Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas con chorizo Huevo frito Calabacín salteado Yogur sabor Pan integral	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Yogur sabor Pan	
635 Kcal 16,8 Prot 28,8 Lip 76.8 Hc 22	584 Kcal 21,3 Prot 21,9 Lip 69.7 Hc 23	510 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126 Hc 24	1174 Kcal 52,4 Prot 68,4 Lip 86.6 Hc 25	
Patatas con calamares Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Lasaña casera de ternera Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Torrijas Pan	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

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.



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 5/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. 1189/2011).