Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
780 Kcal 17 Prot 27,8 Lip 113.3 Hc **1** **Arroz con tomate** **Croquetas y empanadillas** **Ensalada de lechuga con tomate** **Yogur sabor** **Pan**	**635 Kcal 25,4 Prot 30,1 Lip 65.4 Hc 2** **Crema de espárragos** **Cinta de lomo a la plancha** **Patatas panadera** **Fruta del tiempo** **Pan integral**	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc **3** **Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta del tiempo** **Pan**	**489 Kcal 17,3 Prot 16,7 Lip 65.9 Hc 4** **Macarrones a la marinera** **Tortilla francesa** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Pan**	515 Kcal 35,9 Prot 15,2 Lip 60.6 Hc **5** **Lentejas estofadas** **Merluza al horno** **Verduras variadas** **Fruta del tiempo** **Pan**
652 Kcal 21,3 Prot 24 Lip 88.9 Hc **8** **Patatas con arroz** **Delicias de merluza** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Melocotón en almibar** **Pan**	**468 Kcal 20,7 Prot 22,6 Lip 45.7 Hc 9** **Menestra de verduras** **Mini burguer meat de ternera en salsa** **Patatas fritas** **Fruta del tiempo** **Pan**	553 Kcal 22,3 Prot 27,3 Lip 67 Hc **10** **Alubias pintas con verduras** **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga, tomate y queso** **Fruta del tiempo** **Pan**	**565 Kcal 42,6 Prot 23,4 Lip 44.9 Hc 11** **Sopa de puchero** **Trasero de pollo asado** **Panaché de verduras** **Fruta del tiempo** **Pan**	650 Kcal 33,7 Prot 22,8 Lip 76.9 Hc **12** **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** **Arroz con verduras** **Merluza a la romana** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta del tiempo** **Pan**	**557 Kcal 29,7 Prot 24,8 Lip 58.2 Hc 16** **Lentejas con chorizo** **Huevo frito** **Calabacín salteado** **Fruta del tiempo** **Pan integral**	702 Kcal 28,4 Prot 29,1 Lip 81.3 Hc **17** **Crema de verduras** **Albóndigas de ternera y cerdo en salsa** **Espirales salteados** **Fruta del tiempo** **Pan**	**594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 18** **Sopa de cocido** **Cocido completo** **Fruta del tiempo** **Pan**	
635 Kcal 16,8 Prot 28,8 Lip 76.8 Hc **22** **Patatas con calamares** **Jamón y queso empanado** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Pan**	**552 Kcal 18,9 Prot 20,1 Lip 69 Hc 23** **Judías verdes con tomate** **Lasaña casera de ternera** **Fruta del tiempo** **Pan**	510 Kcal 29,1 Prot 17,8 Lip 126 Hc **24** **Alubias blancas estofadas** **ventresca de merluza a la provenzal** **Calabacín salteado** **Fruta del tiempo** **Pan**	**1174 Kcal 52,4 Prot 68,4 Lip 86.6 Hc 25** **Sopa de lluvia** **Jamoncitos de pollo en pepitoria** **Patatas dado** **Torrijas** **Pan**	

alcesa
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.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.
www.alcesa.es

alcesa

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 Garberi 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?

naos
comer sano y muévete!

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 (Rto. 1169/2011).