



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	526 Kcal 24,6 Prot 26,2 Lip 46.4 Hc <b>6</b>	692 Kcal 16,3 Prot 31,5 Lip 85.7 Hc <b>7</b>	601 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 75.5 Hc <b>8</b>	337 Kcal 10,8 Prot 11,1 Lip 49.4 Hc <b>9</b>
	Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Puré de garbanzos Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas con pollo Merluza en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
642 Kcal 28,3 Prot 27,6 Lip 69.2 Hc <b>12</b>	721 Kcal 29,7 Prot 17,1 Lip 109.1 Hc <b>13</b>	552 Kcal 29,4 Prot 20,1 Lip 66.7 Hc <b>14</b>	630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59.8 Hc <b>15</b>	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc <b>16</b>
Espaguetis a la marinera Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral	Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
499 Kcal 23,2 Prot 21,3 Lip 53 Hc <b>19</b>	566 Kcal 28,9 Prot 30 Lip 44.1 Hc <b>20</b>	441 Kcal 23,3 Prot 16,2 Lip 64.2 Hc <b>21</b>	699 Kcal 31,1 Prot 26,4 Lip 80.9 Hc <b>22</b>	561 Kcal 36,4 Prot 28,6 Lip 36.3 Hc <b>23</b>
Patatas con verdura Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Danonino Petitdino Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y chorizo Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
659 Kcal 27,2 Prot 35,1 Lip 62.4 Hc <b>26</b>	609 Kcal 33,3 Prot 16,8 Lip 78.5 Hc <b>27</b>	592 Kcal 30,5 Prot 12,4 Lip 87.3 Hc <b>28</b>	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc <b>29</b>	463 Kcal 18,4 Prot 21,3 Lip 48.1 Hc <b>30</b>
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Lomo de merluza con salsa de puerros Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo 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.

**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).