

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | | |
|---|--------|---|--------|--|----|---|----|---|----|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 552 Kcal 29,4 Prot 20,1 Lip 66.7 Hc | 13 | 933 Kcal 35,6 Prot 41,2 Lip 102.6 Hc | 14 | 630 Kcal 26,9 Prot 30,7 Lip 59.8 Hc | 15 | 708 Kcal 23,2 Prot 37,4 Lip 69,1 Hc | 16 | | |
| Lentejas estofadas Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral | | Arroz al horno Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | | Crema de verduras Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan | | Espirales con tomate y chorizo Salchichas frescas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan | | | |
| 473 Kcal 25,1 Prot 17,4 Lip 53,3 Hc | 19 | 670 Kcal 21,4 Prot 32,1 Lip 72.8 Hc | 20 | 894 Kcal 42,4 Prot 47,6 Lip 68.7 Hc | 21 | 548 Kcal 27,7 Prot 16,7 Lip 68.8 Hc | 22 | 483 Kcal 23,7 Prot 22,3 Lip 43.9 Hc | 23 |
| Patatas con calamares Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | | Arroz con tomate Huevo frito con salchichas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) | | Potaje de garbanzos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan | | Fideuá Abadejo a la romana Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | | Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan | |
| 659 Kcal 27,2 Prot 35,1 Lip 62,4 Hc | 26 | 691 Kcal 43,8 Prot 21,2 Lip 78.6 Hc | 27 | 324 Kcal 22,4 Prot 9,3 Lip 36,4 Hc | 28 | 596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64.8 Hc | 29 | 637 Kcal 28,1 Prot 32,3 Lip 57.7 Hc | 30 |
| Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan | | Coditos con tomate Jamonicitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan | | Paella valenciana 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 Nachos con queso y carne picada 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).