Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
590 Kcal 30,4 Prot 31,7 Lip 43.1 Hc **4**	**309 Kcal 5,2 Prot 7,7 Lip 50.7 Hc** **5**	705 Kcal 45,3 Prot 25,6 Lip 69.5 Hc **6**	**515 Kcal 20,8 Prot 21,1 Lip 64.5 Hc** **7**	574 Kcal 24,5 Prot 16,5 Lip 79.7 Hc **8**
Sopa de ave Mini hamburguesa de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	**Patatas guisadas con verduras Tosta de jamón york y queso vegano al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Judías verdes rehogadas Pollo con tomate y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Espirales con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
551 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 66.3 Hc **11**	**1056 Kcal 68,6 Prot 44,8 Lip 86.6 Hc** **12**	868 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 111.6 Hc **13**	**425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc** **14**	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614.9 Hc **15**
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Espirales con tomate Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Arroz con verduras Atún con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos**
686 Kcal 19,1 Prot 21,3 Lip 99.5 Hc **18**	**662 Kcal 26,1 Prot 35,9 Lip 58.5 Hc** **19**	649 Kcal 26,1 Prot 24,8 Lip 91.4 Hc **20**	**583 Kcal 26,6 Prot 31,8 Lip 48.3 Hc** **21**	547 Kcal 29,5 Prot 14,1 Lip 72.4 Hc **22**
Arroz con verduras Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**Sopa de ave Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan sin alérgenos**	**Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**	**Macarrones con tomate Marrajo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos**
525 Kcal 27,3 Prot 18 Lip 58.9 Hc **25**	**527 Kcal 21,8 Prot 22,7 Lip 58 Hc** **26**	551 Kcal 27,3 Prot 17,3 Lip 64.9 Hc **27**	**425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc** **28**	676 Kcal 26,7 Prot 33,4 Lip 62.9 Hc **29**
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS EMPRESAS S.A.

El hombre es lo que come (Lucrecio).

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:	La cena es:
• Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres • Verduras	• Verduras cocinadas u hortalizas crudas • Cereales (arroz o pasta) o patatas
• Carne • Pescado • Huevo • Fruta • Lácteo	• Pescado o huevo • Carne o huevo • Pescado o carne • Lácteo o fruta • Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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).