Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
589 Kcal 29 Prot 31,4 Lip 45.2 Hc **4** **Sopa de ave s/g** **Mini hamburguesa de ternera en salsa** **Salteado de patata y zanahoria** **Yogur de soja** **Pan sin alérgenos**	**309 Kcal 5,2 Prot 7,7 Lip 50.7 Hc 5** **Patatas guisadas con verduras** **Tosta de jamón york y queso vegano al horno** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	705 Kcal 45,3 Prot 25,6 Lip 69.5 Hc **6** **Judías verdes rehogadas** **Pollo con tomate y verduras** **Patatas panadera** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	**495 Kcal 29,5 Prot 15,1 Lip 63.6 Hc 7** **Judías blancas con verduras frescas** **Filete de pavo a la plancha** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	559 Kcal 20,6 Prot 13,8 Lip 86.5 Hc **8** **Espirales con tomate s/g** **Lomo de merluza con salsa de puerros** **Verduras variadas** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**
555 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 55.4 Hc **11** **Lentejas estofadas** **Cinta de lomo a la plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	**1041 Kcal 64,7 Prot 42,2 Lip 93.5 Hc 12** **Espirales con tomate s/g** **Pollo en salsa** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	868 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 111.6 Hc **13** **Arroz con verduras** **Atún con tomate** **Jardinera de verduras** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	**425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 14** **Sopa de ave s/g** **Cocido completo** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614.9 Hc **15** **Crema de zanahorias** **Ragut de ternera** **Maíz salteado** **Dulce** **Pan sin alérgenos**
686 Kcal 19,1 Prot 21,3 Lip 99.5 Hc **18** **Arroz con verduras** **Calamares a la andaluza** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	**662 Kcal 24,7 Prot 35,6 Lip 60.7 Hc 19** **Sopa de ave s/g** **Magro con tomate y verduras** **Patatas al vapor** **Melocotón en almibar** **Pan sin alérgenos**	634 Kcal 47,6 Prot 25,3 Lip 64.6 Hc **20** **Judías pintas con verduras** **Jamoncitos de pollo asado en su jugo** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	**583 Kcal 26,6 Prot 31,8 Lip 48.3 Hc 21** **Menestra de verduras rehogada** **Albóndigas de ternera en salsa** **Patatas dado** **Fruta del tiempo** **Pan sin alérgenos**	548 Kcal 25,6 Prot 13,4 Lip 79 Hc **22** **Macarrones con tomate s/g** **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** Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	**625 Kcal 30,6 Prot 26,6 Lip 64.4 Hc 26** Lentejas estofadas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	552 Kcal 23,4 Prot 16,6 Lip 71.5 Hc **27** Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	**425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.5 Hc 28** Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	676 Kcal 26,7 Prot 33,4 Lip 62.9 Hc **29** 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.

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).