SEPTIEMBRE 2017 COLEGIO AGUSTINIANO Niño sin leche, huevo y legumbre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				718 Kcal 41,5 Prot 28,2 Lip 69.6 Hc **8** **Espaguetis con verduras s/g** **Jamoncitos de pollo al ajillo 13** **Ensalada de lechuga y zanahoria 13** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**
378 Kcal 20,8 Prot 13,7 Lip 40.3 Hc **11** **Sopa de ave s/g** **Cinta de lomo a la plancha** **Ensalada variada 13** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**	**598 Kcal 24,3 Prot 19,6 Lip 75.4 Hc** **12** **Macarrones con tomate s/g** **Merluza en salsa marinera 1** **Ensalada de lechuga con tomate 13** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**	618 Kcal 24 Prot 16,3 Lip 89.5 Hc **13** **Arroz con verduras** **Filete de cerdo a la plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria 13** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**	**840 Kcal 27,9 Prot 44,4 Lip 73.1 Hc** **14** **Crema de espárragos 13** **Mini hamburguesa de ternera en salsa 13** **Patatas dado** **Fruta natural** **Pan molde sin alérgenos**	568 Kcal 19,2 Prot 24,5 Lip 65.8 Hc **15** **Patatas guisadas con verduras** **Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1** **Zanahoria vichy** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**
996 Kcal 37,7 Prot 57,1 Lip 77 Hc **18** **Espaguetis boloñesa s/g** **Lomo asado a la canela** **Ensalada de lechuga 13** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**	**396 Kcal 23,7 Prot 31,6 Lip 43.1 Hc** **19** **Sopa de ave s/g** **Ragut de ternera** **Fruta natural** **Pan molde sin alérgenos**	645 Kcal 43,3 Prot 23,6 Lip 63.2 Hc **20** **Verduras variadas rehogadas** **Trasero de pollo asado** **Espirales salteados 7** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**	**950 Kcal 23,6 Prot 37,8 Lip 127.7 Hc** **21** **Arroz y tomate** **Merluza a la vasca 1** **Patatas y trigueros al horno** **Fruta natural** **Pan molde sin alérgenos**	538 Kcal 21,1 Prot 25,1 Lip 55.2 Hc **22** **Crema de verduras frescas** **Filete de pavo en salsa** **Pisto manchego** **Fruta de temporada** **Pan molde sin alérgenos**
445 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 44.4 Hc **25** Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	**565 Kcal 22,7 Prot 24 Lip 61.5 Hc** **26** Patatas con pollo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria 1 Ensalada variada 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	779 Kcal 26,3 Prot 28,4 Lip 84.6 Hc **27** Espirales con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos	**696 Kcal 25 Prot 44,3 Lip 49.1 Hc** **28** Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	428 Kcal 20,3 Prot 8,6 Lip 66.1 Hc **29** Crema de zanahorias 13 Merluza al horno 1 Verduritas y patata Fruta de temporada Pan molde sin alérgenos

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios, P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

Alérgenos:
1. Pescado
2. Crustaceos
3. Apio
4. Mostaza
5. Huevo
6. Sésamo
7. Gluten
8. Moluscos
9. Cacahuetes
10. Altramuces
11 Frutos secos
12. Lácteos
13. Sulfitos
14. Soja

¡Come sano y muévete!

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 es posible 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. ALCESA presenta información sobre alérgenos a disposición del consumidor en el centro. (RD 126/2015)