

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
725 Kcal 44,8 Prot 22,9 Lip 83.2 Hc 1									
Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Noodles with vegetables Chicken drumsticks to garlic Lettuce and carrot salad Natural fruit - Bread									
521 Kcal 24 Prot 23,6 Lip 52.8 Hc	4	626 Kcal 29,5 Prot 14,5 Lip 92.6 Hc	5	6	7	8			
Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de tomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Chicken soup with noodles Grilled pork loin filet Varied salad Natural fruit - Bread		Macarrones con tomate y jamón york 7,12,14 Merluza en salsa marinera 1,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Macaroni with tomato and ham Hake in marinara sauce Lettuce and tomato salad Natural fruit - Bread							
860 Kcal 20,5 Prot 32,4 Lip 120.5 Hc	11	782 Kcal 34,6 Prot 20,9 Lip 84 Hc	12	721 Kcal 49,5 Prot 23,9 Lip 72.6 Hc	13	983 Kcal 30,2 Prot 31 Lip 144 Hc	14	762 Kcal 33,9 Prot 37,7 Lip 81.7 Hc	15
Espaguetis con tomate 7 Croquetas y empanadillas 1,5,7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Spaghetti with tomato Croquettes and small pies Lettuce salad Natural fruit - Bread		Sopa de cocido 7,12,14 Cocido completo 12,14 Yogur sabor 12 - Pan 5,7,14 Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread		Judías verdes rehogadas 14 Trasero de pollo asado 7 Espirales salteados 7 Fruta natural - Pan 5,7,14 Sautéed green beans Roasted chicken leg quarters Sautéed spirals Natural fruit - Bread		Arroz con tomate Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Patatas y trigueros al horno Tarrina de helado 12,14 - Pan 5,7,14 Rice with tomato Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Ice cream coup - Bread		Alubias blancas estofadas 7,14 Huevos fritos 5 Pisto manchego Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed white kidney beans Fried eggs Manchego ratatouille Natural fruit - Bread	
607 Kcal 27,3 Prot 13,8 Lip 92.1 Hc	18	620 Kcal 19,3 Prot 27 Lip 61.2 Hc	19	611 Kcal 35,3 Prot 11,9 Lip 82.1 Hc	20	5166 Kcal 37,8 Prot 44,2 Lip 1164.9 Hc	21	559 Kcal 30,7 Prot 23,5 Lip 53.7 Hc	22
Patatas con pollo 14 Hamburguesa de pota 7,8,13,14 Ensalada variada 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Potatoes with chicken Cuttlefish hamburger Varied salad Natural fruit - Bread		Menestra de verduras 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural - Pan 5,7,14 Stewed vegetables Potato omelette Lettuce and corn salad Natural fruit - Bread		Lentejas con chorizo 12,14 Merluza al horno 1,5,7 Verduritas y patata Fruta natural - Pan 5,7,14 Lentils with spanish sausage Baked hake Vegetables and potato Natural fruit - Bread		Arroz con tomate Hamburguesa alcesa 3,6,7,13,14 Dulce 5,7,12,14 - Bolsa sorpresa Refrescos - Pan 5,7,14 Rice with tomato Alcesa hamburger Candies - Surprise bag Soft drinks - Bread		Sopa de lluvia 7,14 Cinta de tomo asada 7,14 Guisantes salteados 14 Quesito 12 - Pan 5,7,14 Pasta soup (Rain) Roasted pork loin filet Sautéed peas Cheese - Bread	
	25		26		27		28		29

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

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



alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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. Costa Blanca, 93, 3º
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:
Camino de los Frailes, s/n
41702 Dos Hermanas - Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:
C/ Suárez Valdés, 4
33204 Gijón



CERTIFICACIÓN AUTORIZADA POR ICAEN/ICAE CERTIFICACIÓN AUTORIZADA POR ICAEN/ICAE

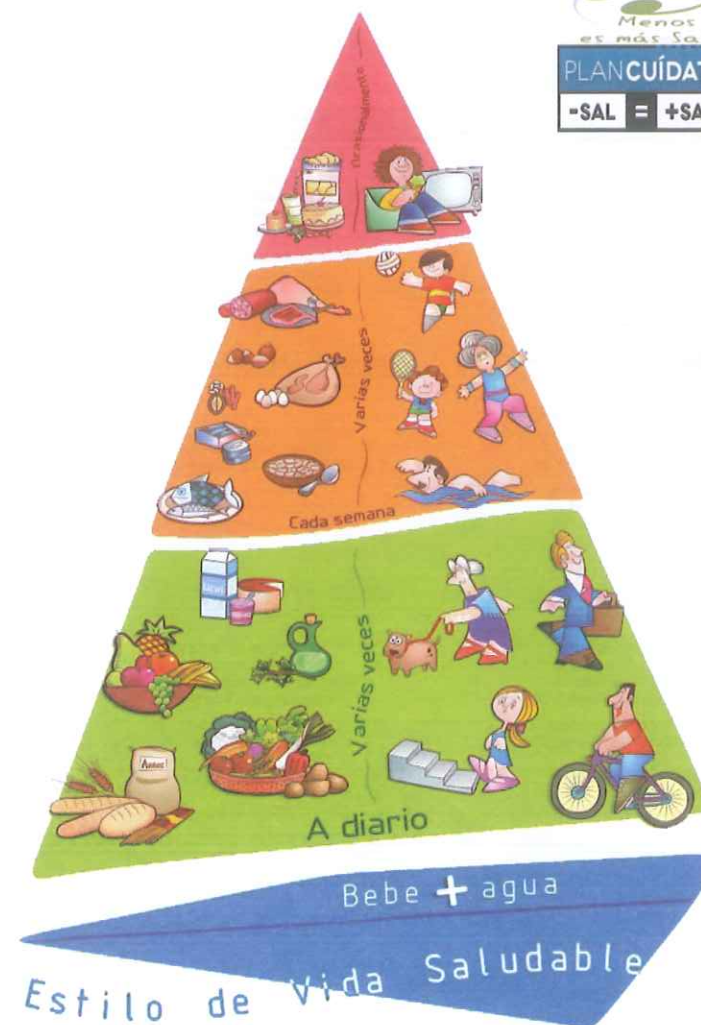
¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- 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)