

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

1

4	687 Kcal 22,8g Prot 28,4g Lip 85,5g Hc	5	680 Kcal 30,9g Prot 20,4g Lip 92g Hc	6	759 Kcal 20,4g Prot 34g Lip 92,4g Hc	7	664 Kcal 27,2g Prot 26g Lip 82,8g Hc	8	
	<b>Crema de espárragos</b> <b>Mini burger de ternera en salsa</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Asparagus cream Beef mini burger in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	<b>Tallarines con verduras</b> <b>Merluza con queso y tomate sobre puré de patata</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Noodles with vegetables Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Seasonal fruit - Bread	<b>Patatas con ternera</b> <b>Croquetas y empanadillas</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Yogur sabor - Pan</b> Potatoes with beef Croquettes and small pies Lettuce and carrot salad Fruit yogurt - Bread	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Seasonal fruit - Bread					
605 Kcal 30,5g Prot 30g Lip 52,6g Hc	11	665 Kcal 24,2g Prot 10g Lip 117,9g Hc	12	668 Kcal 35,5g Prot 23,9g Lip 85,6g Hc	13	563 Kcal 33,2g Prot 18,4g Lip 63,7g Hc	14	769 Kcal 23,6g Prot 32,5g Lip 93,7g Hc	15
<b>Menestra de verduras</b> <b>Cinta de lomo asada</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Quesito - Pan</b> Stewed vegetables Roasted pork loin filet Fried potatoes Cheese - Bread	<b>Arroz con tomate</b> <b>Merluza al horno</b> <b>Verduras y patatas al horno</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Rice with tomato Baked hake Baked vegetables and potatoes Seasonal fruit - Bread	<b>Alubias blancas estofadas</b> <b>Revuelto de jamón york</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Stewed white kidney beans Scrambled eggs with ham Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread	<b>Sopa de puchero</b> <b>Trasero de pollo asado</b> <b>Guisantes salteados</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Soup pot Roasted chicken leg quarters Sautéed peas Seasonal fruit - Bread	<b>Coditos con salsa de tomate y orégano</b> <b>Rabas empanadas</b> <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Macaroni shells with tomato sauce and oregano Breaded squid Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread					
524 Kcal 14,8g Prot 19,8g Lip 71,8g Hc	18	693 Kcal 32,7g Prot 24,4g Lip 84g Hc	19	589 Kcal 24,7g Prot 20,8g Lip 71,2g Hc	20	1091 Kcal 34,1g Prot 26,6g Lip 91g Hc	21	706 Kcal 32g Prot 25,4g Lip 86,8g Hc	22
<b>Patatas con verdura</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Potatoes with vegetables Omelette Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	<b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	<b>Crema de verduras</b> <b>Lasaña casera de ternera</b> <b>Ensalada de lechuga</b> <b>Yogur sabor - Pan</b> Vegetables cream Homemade beef lasagne Lettuce salad Fruit yogurt - Bread	<b>Alubias pintas con arroz integral</b> <b>Lacón con aceite y pimentón</b> <b>Cachelos</b> <b>Fruta del tiempo - Pan integral</b> Light speckled kidney beans with whole rice Lacon with oil and paprika Cachelos Seasonal fruit - Wholemeal bread	<b>Fideuá de atún</b> <b>Ventresca de merluza a la provenzal</b> <b>Ensalada de lechuga con tomate</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Tuna fideua Provenzal hake belly Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread					
768 Kcal 26,5g Prot 28,3g Lip 98,6g Hc	25	754 Kcal 37g Prot 24,6g Lip 92,7g Hc	26	856 Kcal 25,5g Prot 35,9g Lip 114,9g	27	623 Kcal 41,4g Prot 19,2g Lip 70,1g Hc	28	705 Kcal 35,8g Prot 31,1g Lip 76,3g Hc	29
<b>Espaguetis carbonara</b> <b>Delicias de merluza</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Carbonara spaghetti Hake delights Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread	<b>Judías verdes con tomate</b> <b>Lomo a la plancha</b> <b>Patatas dado</b> <b>Bizcocho casero de coco y naranja - Pan</b> Green beans with tomato Grilled loin Potatoes in dices Homemade coconut and orange sponge cake Bread	<b>Arroz con aceitunas y magro</b> <b>Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Rice with olives and loin Roasted tuna toast with tomato and mayonnaise Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Jamonicitos de pollo en pepitoria</b> <b>Salteado de patata y zanahoria</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sautéed potato and carrot Seasonal fruit - Bread	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Huevos fritos</b> <b>Calabacín salteado</b> <b>Fruta del tiempo - Pan</b> Stewed lentils Fried eggs Sautéed courgette Seasonal fruit - Bread					

**Legendas:**

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

"Incluye fibra en tu dieta."

### 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 C  
03540 Alicante

**DELEGACIÓN ANDALUCÍA:**

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

**DELEGACIÓN NORTE:**

C/ Suárez Valdés, 4  
33204 Gijón



CERTIFICADA AUTENTICA POR ENAC



CERTIFICADA AUTENTICA POR ENAC

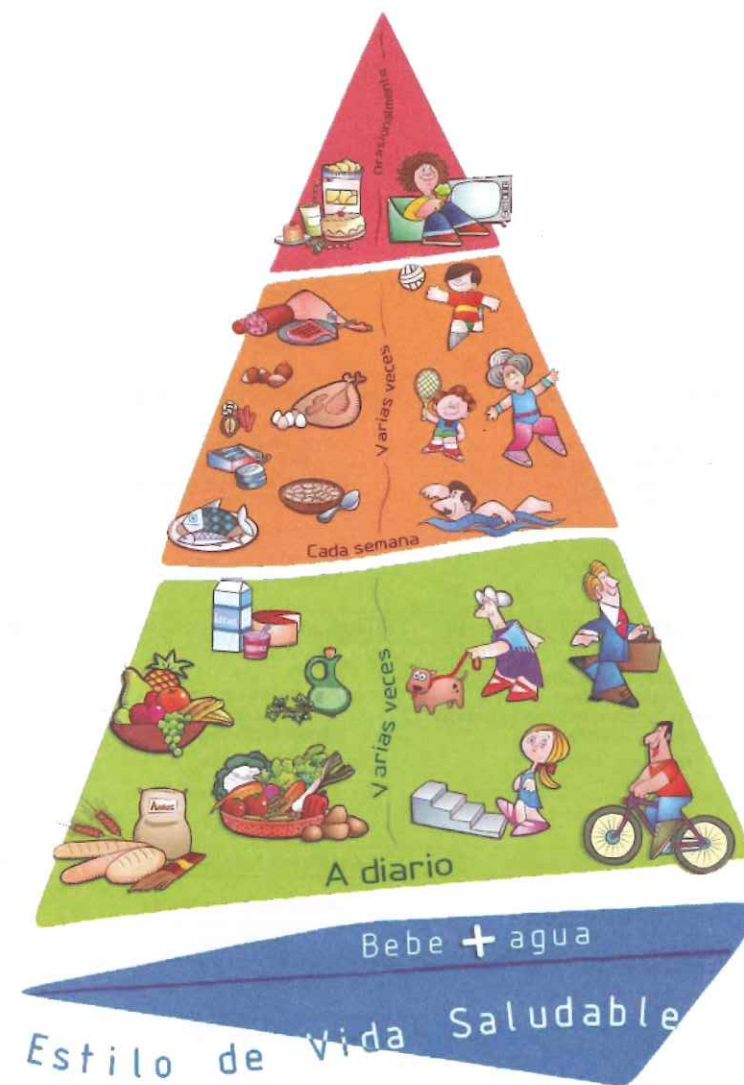
# ¿Y para cenar?

## SI HAS COMIDO:

1. Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
2. Verduras
3. Carne
4. Pescado
5. Huevo
6. Fruta
7. Lácteo

## LA CENA ES:

1. Verduras cocinadas u hortalizas crudas
2. Cereales (arroz o pasta) o patatas
3. Pescado o huevo
4. Carne o huevo
5. Pescado o carne
6. Lácteo o fruta
7. Fruta



Plan para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas 2017/2020.

**-SAL / -AZÚCARES / -GRASAS SATURADAS**

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)