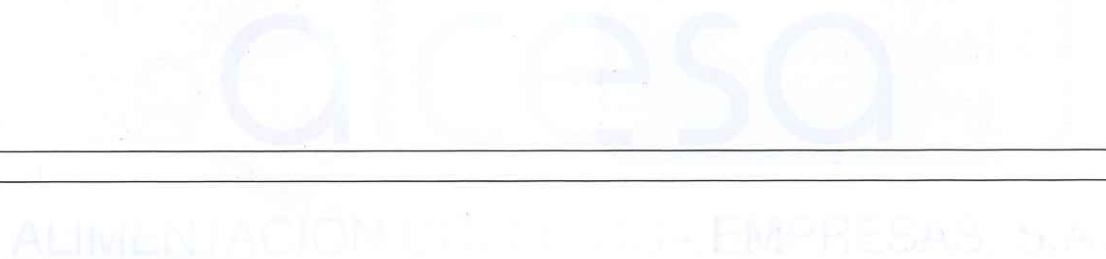


Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
549 Kcal 28,6g Prot 29,6g Lip 42,2g Hc 3	541 Kcal 24,6g Prot 13,5g Lip 79,7g Hc 4	607 Kcal 25,6g Prot 25,8g Lip 70,9g Hc 5	635 Kcal 26,3g Prot 39,5g Lip 43,6g Hc 6	580 Kcal 26,6g Prot 12,2g Lip 88,8g Hc 7
Menestra de verduras Cinta de lomo asada Patatas fritas Quesito - Pan Stewed vegetables Roasted pork loin filet Fried potatoes Cheese - Bread	Ensalada de arroz Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo - Pan Rice salad Baked hake Baked vegetables and potatoes Seasonal fruit - Bread	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Potato omelette Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread	Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo - Pan Andalusian gazpacho Roasted chicken leg quarters Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan Macaroni shells with tomato sauce and oregano Baked rosada in dices Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread
602 Kcal 26,7g Prot 23,4g Lip 70,7g Hc 10	620 Kcal 30,7g Prot 24g Lip 69g Hc 11	557 Kcal 15,4g Prot 16,9g Lip 84,9g Hc 12	607 Kcal 27,6g Prot 30,9g Lip 53,7g Hc 13	706 Kcal 39,7g Prot 30,6g Lip 76,6g Hc 14
Ensalada a la italiana Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan Italian salad Provenzal hake belly Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread	Patatas con verdura Huevos empanados en bechamel Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan Potatoes with vegetables Breaded eggs in bechamel Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	Crema de verduras Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Patatas al vapor Yogur sabor - Pan Vegetables cream Beef meat burger meatballs in sauce Steamed potatoes Fruit yogurt - Bread	Alubias blancas estofadas Dados de pollo Zanahoria asada Fruta del tiempo - Pan Stewed white kidney beans Chicken in dices Roasted carrot Seasonal fruit - Bread
543 Kcal 26,8g Prot 24,1g Lip 51,5g Hc 17	715 Kcal 39,4g Prot 26,5g Lip 75,7g Hc 18	655 Kcal 36,9g Prot 34g Lip 56,4g Hc 19	999 Kcal 32g Prot 33g Lip 141g Hc 20	607 Kcal 24,6g Prot 31g Lip 57,4g Hc 21
Judías verdes con tomate Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo - Pan Green beans with tomato Grilled gammon Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread	Espaguetis carbonara Caella empanada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Carbonara spaghetti Breaded caella Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread	Lentejas guisadas Huevos fritos Calabacín salteado Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Fried eggs Sautéed courgette Seasonal fruit - Bread	Arroz con tomate Hamburguesa alcesa Patatas chips Tarrina de helado - Pan Rice with tomato Alcesa hamburger Chips potatoes Ice cream coup - Bread	Ensalada campera Salchichas cocidas al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo - Pan Potato salad Baked sausages Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread
24	25	26	27	28



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

"Come sano y variado, es la mejor inversión para tu futuro."

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



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



CERTIFICACIÓN APROBADA POR I+D+i



CERTIFICACIÓN APROBADA POR I+D+i

¿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)