

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday		
2	683 Kcal 27,5g Prot 24,9g Lip 85,8g Hc	3	659 Kcal 33g Prot 24,4g Lip 74,7g Hc	4	635 Kcal 28,4g Prot 23,6g Lip 75,3g Hc	5	580 Kcal 24,6g Prot 25,7g Lip 65,3g Hc	6		
	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo - Pan integral Vegetables cream Grilled pork loin filet Pilaf rice Seasonal fruit - Wholemeal bread		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		Macarrones con verduras Merluza al horno Ensalada de rúcula y trigueros Yogur sabor - Pan Macaroni with vegetables Baked hake Rocket and wild asparagus salad Fruit yogurt - Bread		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan Stewed lentils Omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread			
652 Kcal 33,1g Prot 19,4g Lip 84,8g Hc	9	760 Kcal 25,6g Prot 34,6g Lip 86,9g Hc	10	625 Kcal 26,3g Prot 27,5g Lip 82,5g Hc	11	612 Kcal 43,7g Prot 25,8g Lip 50,4g Hc	12	559 Kcal 13,7g Prot 20g Lip 80,5g Hc	13	
	Arroz con pollo Filete de bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Rice with chicken Floured cod filet Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread		Crema de espárragos Burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Tarrina de helado - Pan Asparagus cream Beef meat burger in sauce Fried potatoes Ice cream coup - Bread		Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo - Pan Light speckled kidney beans with vegetables Potato omelette Lettuce, tomato and cheese salad Seasonal fruit - Bread		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan Soup pot Roasted chicken leg quarters Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread		Espirales de colores al ajillo Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan Colors spirals to garlic Floured dory filet Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread	
634 Kcal 26,4g Prot 22,4g Lip 78,6g Hc	16	630 Kcal 32,6g Prot 26,8g Lip 71,2g Hc	17	621 Kcal 27,9g Prot 26,2g Lip 66,7g Hc	18	688 Kcal 35,3g Prot 26,2g Lip 74,8g Hc	19	746 Kcal 14,4g Prot 38,2g Lip 83,5g Hc	20	
	Espaguetis carbonara Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan Carbonara spaghetti Provenzal hake belly Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		Alubias blancas con chorizo Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo - Pan integral White kidney beans with spanish sausage Lacon with oil and paprika Cachelos Seasonal fruit - Wholemeal bread		Crema de judías verdes Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo - Pan Green beans cream Beef meat burger meatballs in sauce Sautéed spirals Seasonal fruit - Bread		Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor - Pan Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - 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	
654 Kcal 24,8g Prot 9,8g Lip 113,7g Hc	23	595 Kcal 19,8g Prot 13,1g Lip 96,2g Hc	24	529 Kcal 33,6g Prot 15,2g Lip 71,6g Hc	25	609 Kcal 44,4g Prot 19,7g Lip 61,3g Hc	26	691 Kcal 29,3g Prot 30,5g Lip 76,4g Hc	27	
	Arroz con tomate Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan Rice with tomato Baked rosada in dices Lettuce salad Seasonal fruit - Bread		Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo - Pan Vegetables cream Beef homemade lasagne Seasonal fruit - Bread		Judías blancas con verduras frescas Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan White kidney beans with fresh sausages Cod in vizcaina sauce Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread		Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Melocotón en almíbar - Pan Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks fricassee Potatoes in dices Peach in syrup - Bread		Fideuá de atún Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan Tuna fideua Fried egg Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	
658 Kcal 19,5g Prot 28,2g Lip 82g Hc	30	661 Kcal 34,6g Prot 27,8g Lip 76,6g Hc	31							
	Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan Potatoes with rice Baked sausages Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread		Alubias pintas con arroz integral Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo - Pan Light speckled kidney beans with brown rice Scrambled eggs with ham Lettuce, tomato and cheese salad Seasonal fruit - Bread							

Leyendas:

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

"Disfruta comiendo fruta."

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.

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 ADECUADA POR OCA



CERTIFICACIÓN ADECUADA POR OCA

¿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)