



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	535 Kcal 28,5 Prof 13,5 Lip 73.1 Hc <b>6</b>	501 Kcal 22,4 Prof 20,1 Lip 124.3 Hc <b>7</b>	584 Kcal 27,1 Prof 34,7 Lip 39.4 Hc <b>8</b>	548 Kcal 19,3 Prof 25,6 Lip 59.5 Hc <b>9</b>
	Coditos con tomate Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Patatas con calamares Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
631 Kcal 28,9 Prof 30,6 Lip 62 Hc <b>12</b>	605 Kcal 24,3 Prof 28,3 Lip 62.3 Hc <b>13</b>	763 Kcal 29,1 Prof 25,7 Lip 99.9 Hc <b>14</b>	832 Kcal 44 Prof 23 Lip 109.4 Hc <b>15</b>	596 Kcal 29,3 Prof 23,9 Lip 64.8 Hc <b>16</b>
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Crema de puerro Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
789 Kcal 25,6 Prof 30,1 Lip 101.8 Hc <b>19</b>	337 Kcal 14,8 Prof 11,9 Lip 54.7 Hc <b>20</b>	545 Kcal 22,1 Prof 20,7 Lip 64.1 Hc <b>21</b>	496 Kcal 25,1 Prof 18,4 Lip 56.1 Hc <b>22</b>	567 Kcal 43,7 Prof 22,2 Lip 46.1 Hc <b>23</b>
Espirales con tomate y atún San jacob Verduras variadas Yogur sabor Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Mini burger meat de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral
532 Kcal 24 Prof 20,7 Lip 61.6 Hc <b>26</b>	603 Kcal 26,5 Prof 28,9 Lip 62 Hc <b>27</b>	714 Kcal 34 Prof 26,6 Lip 82.2 Hc <b>28</b>	753 Kcal 26,8 Prof 32,4 Lip 87.7 Hc <b>29</b>	596 Kcal 29,3 Prof 23,9 Lip 64.8 Hc <b>30</b>
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en gramos  
por ración.

**Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.**

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:

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

### La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta

## Colores en los alimentos:

# ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir 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. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rta. 1169/2011).