

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		512 Kcal 26,6 Prot 27,7 Lip 36,7 Hc	<b>5</b> 476 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 74.4 Hc	<b>6</b> 509 Kcal 19,6 Prot 19,2 Lip 62,6 Hc
		Judías verdes rehogadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Filete de merluza plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo Pan
432 Kcal 13,4 Prot 14,4 Lip 60,5 Hc	<b>10</b> 917 Kcal 29,3 Prot 24,1 Lip 52,9 Hc	<b>11</b> 513 Kcal 27,3 Prot 15,7 Lip 65,1 Hc	<b>12</b> 923 Kcal 40 Prot 59,7 Lip 56,5 Hc	<b>13</b> 578 Kcal 26,7 Prot 19,7 Lip 71,7 Hc
Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Lacón a la plancha Pimiento verde asado Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
577 Kcal 24,4 Prot 25,4 Lip 60,7 Hc	<b>17</b> 591 Kcal 27,5 Prot 21,6 Lip 70,6 Hc	<b>18</b> 514 Kcal 33 Prot 22,8 Lip 56,4 Hc	<b>19</b> 639 Kcal 45,6 Prot 22,1 Lip 62,7 Hc	<b>20</b> 482 Kcal 12,9 Prot 15,4 Lip 71,6 Hc
Ensalada a la italiana Filete de merluza plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahorias Hamburguesa a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Fideuá Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
487 Kcal 31,7 Prot 23,7 Lip 36,7 Hc	<b>24</b> 542 Kcal 23,5 Prot 25,9 Lip 56,6 Hc	<b>25</b> 512 Kcal 28,6 Prot 12,5 Lip 70,1 Hc	<b>26</b> 1130 Kcal 35 Prot 74 Lip 81 Hc	<b>27</b> 489 Kcal 38,9 Prot 21,9 Lip 33,4 Hc
Ensalada de huevo, patata y atún Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Espaguetis al ajillo Merluza al horno Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Paella mixta Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan
693 Kcal 36,2 Prot 24,3 Lip 79,5 Hc	<b>31</b>			
Ensalada de arroz Dados de pollo Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

## Bebe agua, ayuda a tu cuerpo a hidratarse.

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



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 (Rto. 1169/2011).