

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		471 Kcal 32,4 Prot 20,1 Lip 38,8 Hc	<b>5</b> 856 Kcal 30,5 Prot 26,9 Lip 122.1 Hc	<b>6</b> 656 Kcal 24,7 Prot 22,8 Lip 88.5 Hc
		Verduras variadas rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Cinta de lomo asada Patatas fritas Melocotón en almibar Pan sin alérgenos
609 Kcal 38,2 Prot 18,8 Lip 62 Hc	<b>10</b> 509 Kcal 19,7 Prot 28,2 Lip 43.7 Hc	<b>11</b> 541 Kcal 20,3 Prot 13,1 Lip 80,9 Hc	<b>12</b> 452 Kcal 26,5 Prot 19 Lip 42.6 Hc	<b>13</b> 852 Kcal 29,7 Prot 33,8 Lip 106.8 Hc
Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Lacón con aceite y pimentón Pimientos fritos Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Lomo asado a la manzana Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
657 Kcal 27,9 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc	<b>17</b> 662 Kcal 26,4 Prot 25,6 Lip 81.5 Hc	<b>18</b> 424 Kcal 23,7 Prot 20,3 Lip 35,7 Hc	<b>19</b> 841 Kcal 52,9 Prot 33,2 Lip 80.1 Hc	<b>20</b> 825 Kcal 29,2 Prot 23,9 Lip 121.5 Hc
Ensalada de pasta s/g Filete de pavo al limón Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos
575 Kcal 25,8 Prot 24,1 Lip 63 Hc	<b>24</b> 493 Kcal 23,2 Prot 18,1 Lip 57.6 Hc	<b>25</b> 609 Kcal 19,4 Prot 20,3 Lip 87.1 Hc	<b>26</b> 972 Kcal 35,8 Prot 49,1 Lip 95.9 Hc	<b>27</b> 482 Kcal 35,4 Prot 19,5 Lip 39.9 Hc
Ensalada de patata Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con magro Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
919 Kcal 41,7 Prot 28,4 Lip 107 Hc	<b>31</b>			
Ensalada de arroz Dados de pollo Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos				

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



Leyendas:  
Kcal: Kilocalorías, 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).