

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
		471 Kcal 32,4 Prot 20,1 Lip 38,8 Hc	5	901 Kcal 23,8 Prot 34,8 Lip 122,5 Hc	6	556 Kcal 23,2 Prot 14,8 Lip 82,1 Hc	7		
		Verduras variadas rehogadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Patatas fritas Melocotón en almibar Pan sin alérgenos			
530 Kcal 11,8 Prot 17 Lip 71,7 Hc	10	509 Kcal 19,7 Prot 28,2 Lip 43,7 Hc	11	662 Kcal 23,6 Prot 25,1 Lip 81,3 Hc	12	452 Kcal 27,8 Prot 19,3 Lip 40,4 Hc	13	852 Kcal 29,7 Prot 33,8 Lip 106,8 Hc	14
Crema de calabacín Tortilla de patata 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 Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave 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	
734 Kcal 32,6 Prot 26,3 Lip 76,7 Hc	17	662 Kcal 26,4 Prot 25,6 Lip 81,5 Hc	18	424 Kcal 23,7 Prot 20,3 Lip 35,7 Hc	19	826 Kcal 50,7 Prot 32,5 Lip 82,5 Hc	20	929 Kcal 26,2 Prot 36,5 Lip 122,2 Hc	21
Ensalada de pasta Merluza a la andaluza 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) Fruta del tiempo Yogur sabor Pan sin alérgenos		Fideuá Trasero de pollo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con tomate Huevo frito Patatas fritas Yogur sabor Pan sin alérgenos	
575 Kcal 25,8 Prot 24,1 Lip 63 Hc	24	650 Kcal 26,2 Prot 34,7 Lip 58 Hc	25	523 Kcal 23,4 Prot 12 Lip 79,2 Hc	26	972 Kcal 35,8 Prot 49,1 Lip 95,9 Hc	27	482 Kcal 35,4 Prot 19,5 Lip 39,9 Hc	28
Ensalada de patata Cinta de lomo a la plancha Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Revuuelto de jamón serrano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos		Espaguetis con tomate Merluza al horno 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	31								
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).