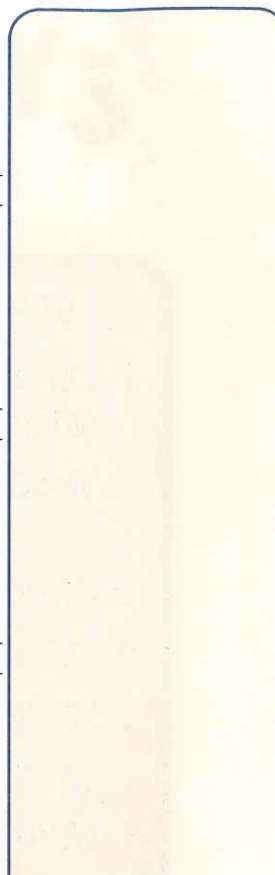


Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday		
676 Kcal 20,8g Prot 30,2g Lip 79,4g Hc	1	652 Kcal 25,4g Prot 28,1g Lip 86,5g Hc	2	742 Kcal 33,5g Prot 27,9g Lip 90,2g Hc	3	722 Kcal 35g Prot 26,2g Lip 84,1g Hc	4	729 Kcal 37g Prot 25g Lip 90,2g Hc	5	
<p>Patatas estofadas Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Stewed potatoes Frankfurt sausages Lettuce salad Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Light speckled kidney beans with vegetables Potato omelette Lettuce and olives salad Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Crema de calabacín y queso Dados de pollo Patatas al vapor Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Courgette and cheese cream Chicken in dices Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Sopa de cocido Cocido completo Patatas al vapor Yogur sabor - Pan</p> <p>Cocido soup Complete cocido Fruit yogurt - Bread</p>		<p>Espirales de colores al ajillo Salmón al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Colors spirals to garlic Baked salmon Baked vegetables and potatoes Seasonal fruit - Bread</p>		
813 Kcal 37g Prot 40,5g Lip 109,9g Hc	8	619 Kcal 22g Prot 27,4g Lip 67g Hc	9	671 Kcal 27,7g Prot 27,1g Lip 81,4g Hc	10	576 Kcal 24,7g Prot 26,5g Lip 59,7g Hc	11		12	
<p>Arroz tres delicias Magro con tomate y verdura Patatas al vapor Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Three delights rice Loin with tomato and vegetables Steamed potatoes Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Judías verdes con patata y zanahoria Rodaja de merluza al huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Green beans with potato and carrot Slice of hake to the egg Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Lentejas estofadas Tortilla francesa Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Stewed lentils Omelette Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Patatas fritas Torrijas - Pan</p> <p>Chicken soup with pasta Beef meat burger in sauce Fried potatoes French toast - Bread</p>				
	15		16		17		18		19	
	22	560 Kcal 25,7g Prot 28,4g Lip 72,5g Hc	23	725 Kcal 33,5g Prot 25,7g Lip 92,3g Hc	24	649 Kcal 27,3g Prot 15,7g Lip 98,2g Hc	25	655 Kcal 44,3g Prot 24,6g Lip 62,3g Hc	26	
		<p>Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Carrot and oats cream Beef stew with couscous Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Lentejas guisadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Stewed lentils Potato and courgette omelette Lettuce salad Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Macarrones con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Macaroni with tomato Hake filet with leeks sauce Varied vegetables Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo en salsa Patatas dado Danonino Petidino - Pan</p> <p>Pasta soup (Rain) Chicken drumsticks in sauce Potatoes in dices Danonino Petidino - Bread</p>		
781 Kcal 36,9g Prot 37,6g Lip 79,8g Hc	29	745 Kcal 22,1g Prot 36,2g Lip 82,3g Hc	30							
<p>Lentejas estofadas Huevos fritos Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Stewed lentils Fried eggs Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread</p>		<p>Patatas con verdura Jamón y queso empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo - Pan integral</p> <p>Potatoes with vegetables Breaded ham and cheese Lettuce and carrot salad Seasonal fruit - Wholemeal bread</p>								



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

"La nutrición y la dieta es un hábito al que hay que adaptarse."

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



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 C
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/C/CE



CERTIFICACIÓN ADECUADA POR OCA/C/CE

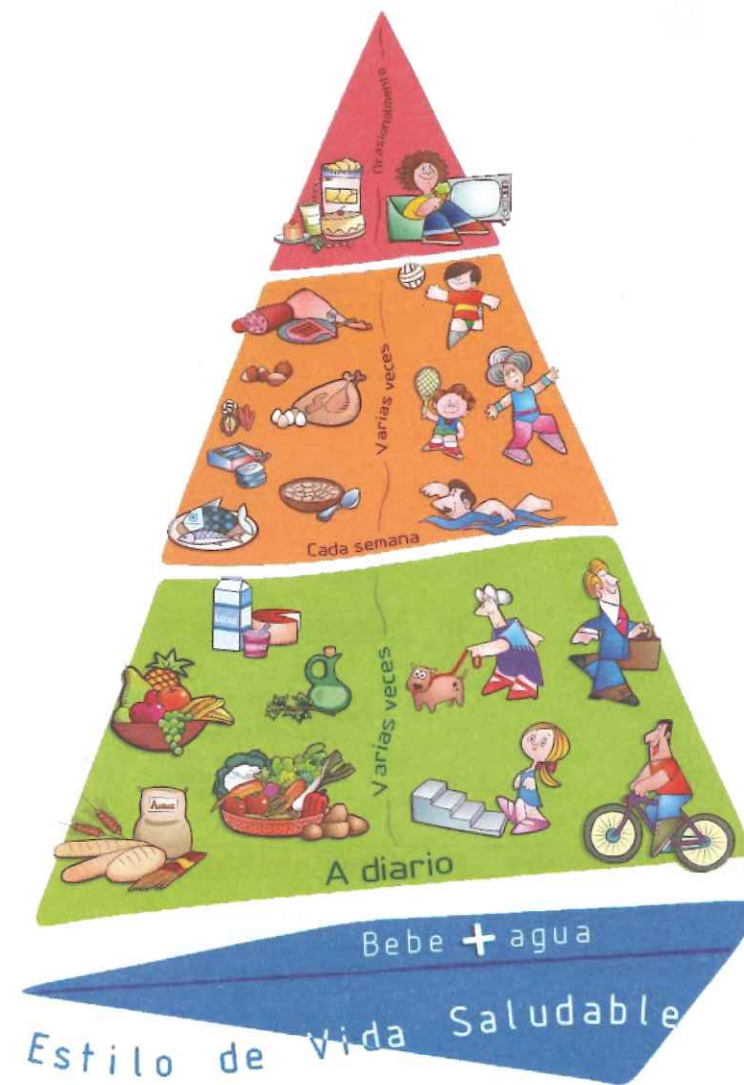
¿Y para cenar?

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)