

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
3		4		5		6		7	
768 Kcal 27g Prot 25,5g Lip 102,4g Hc		636 Kcal 22,2g Prot 30,4g Lip 65,3g Hc		889 Kcal 29,3g Prot 30,9g Lip 124,2g		626 Kcal 40,5g Prot 26,7g Lip 54,5g Hc		754 Kcal 28,1g Prot 11,5g Lip 132,5g Hc	
<p><b>Coditos boloñesa</b> Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Bolognese macaroni shells Hake delights Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Judías verdes rehogadas</b> Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Sauteed green beans Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Alubias blancas con chorizo</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas - Pan</p> <p>White kidney beans with spanish sausage Potato omelette Lettuce and olives salad Fruit juice - Bread</p>		<p><b>Sopa de ave con fideos</b> Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Sauteed broccoli with corn Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Patatas con bechamel</b> Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Potatoes with bechamel Beef burger in sauce Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread</p>	
722 Kcal 29,2g Prot 29,5g Lip 84g Hc		514 Kcal 17,4g Prot 18g Lip 65,6g Hc		759 Kcal 35,2g Prot 22g Lip 103,4g Hc		619 Kcal 31,4g Prot 21,2g Lip 81,7g Hc		691 Kcal 17,9g Prot 28,2g Lip 88,7g Hc	
<p><b>Crema de espárragos</b> Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Asparagus cream Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Alubias pintas con arroz integral</b> Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor - Pan</p> <p>Light speckled kidney beans with brown rice Courgette and potato omelette Lettuce and carrot salad Fruit yogurt - Bread</p>		<p><b>Macarrones con verduras</b> Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Macaroni with vegetables Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Sopa de cocido</b> Cocido completo Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Patatas con ternera</b> Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Potatoes with beef Croquettes and small pies Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread</p>	
711 Kcal 29,7g Prot 30,5g Lip 76,2g Hc		465 Kcal 18,6g Prot 14,2g Lip 61,7g Hc		702 Kcal 27,8g Prot 40,6g Lip 55,9g Hc		799 Kcal 32,2g Prot 13,3g Lip 134,8g Hc		654 Kcal 49,6g Prot 20,9g Lip 63,4g Hc	
<p><b>Lentejas estofadas</b> Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito - Pan</p> <p>Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Cheese - Bread</p>		<p><b>Coditos con salsa de tomate y orégano</b> Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Macaroni shells with tomato sauce and oregano Cuttlefish hamburger Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Menestra de verduras</b> Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Stewed vegetables Gammon in sauce Fried potatoes Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Arroz con tomate</b> Merluza al horno Verduras y patata Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Rice with tomato Baked hake Vegetables and potato Seasonal fruit - Bread</p>		<p><b>Sopa de puchero</b> Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo - Pan</p> <p>Soup pot Roasted chicken leg quarters Sauteed peas Seasonal fruit - Bread</p>	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

**Leyendas:**

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

"Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día."

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.

**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 APROBADA POR ICAEX



CERTIFICACIÓN APROBADA POR ICAEX

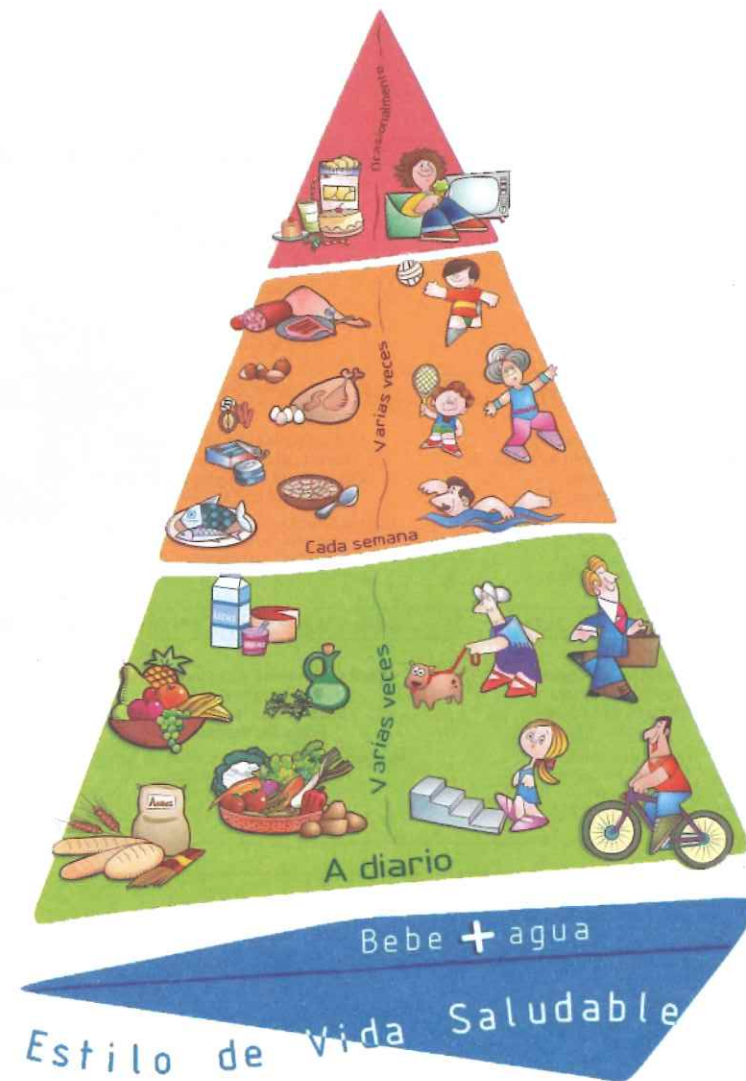
# ¿Y para cenar?

## 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)