

694 Kcal 48,5 Prot 23,9 Lip 67,4 Hc 1

Judías verdes rehogadas 14
Trasero de pollo asado 7
Espirales salteados 7
Fruta de temporada - Pan 7, 14
Sautéed green beans
Roasted chicken leg quarters
Sautéed spirals
Seasonal fruit - Bread

570 Kcal 29,6 Prot 19,1 Lip 65,9 Hc	4	529 Kcal 28,9 Prot 18,4 Lip 64 Hc	5	686 Kcal 34,8 Prot 18,5 Lip 95,1 Hc	6	824 Kcal 28,5 Prot 40,5 Lip 85,6 Hc	7	657 Kcal 22 Prot 20,2 Lip 91 Hc	8
Patatas estofadas 14 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga y zanahoria Quesito 12 - Pan 7, 14		Sopa de pollo con pasta 7, 14 Cinta de lomo asada 7, 14 Guisantes salteados Fruta de temporada - Pan 7, 14		Lentejas con chorizo 14 Hamburguesa de pata 7, 8, 13, 14 Ensalada variada Fruta de temporada - Pan 7, 14		Crema de champiñón 14 Albóndigas de ternera en salsa 13, 14 Patatas dadas Fruta de temporada - Pan 7, 14		Coditos con tomate 7 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 - Pan 7, 14	
Stewed potatoes Baked hake Lettuce and carrot salad Cheese - Bread		Chicken soup with pasta Roasted pork loin filet Sautéed peas Seasonal fruit - Bread		Lentils with spanish sausage Cuttlefish hamburger Varied salad Seasonal fruit - Bread		Mushroom cream Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		Macaroni shells with tomato Omelette Lettuce salad Fruit yogurt - Bread	

810 Kcal 29,1 Prot 32 Lip 101,6 Hc	11	739 Kcal 21,1 Prot 28 Lip 82,6 Hc	12	630 Kcal 31,1 Prot 21,2 Lip 84,8 Hc	13	967 Kcal 52,4 Prot 36,4 Lip 105,2 Hc	14	654 Kcal 19,9 Prot 21 Lip 89,4 Hc	15
Lentejas estofadas 7, 14 Jamón y queso empanado 7, 12, 14 Ensalada variada Fruta de temporada - Pan 7, 14		Patatas con verdura 14 Rodaja de merluza al huevo 1, 5, 7, 12 Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada - Pan 7, 14		Sopa de cocido 7, 14 Cocido completo 14 Melocotón en almíbar - Pan 7, 14		Espirales con tomate y chorizo 7, 14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5, 7, 14 Panaché de verduras Fruta de temporada - Pan 7, 14		Crema de zanahorias con picatostes 7, 12, 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 - Pan 7, 14	
Stewed lentils Breaded ham and cheese Varied salad Seasonal fruit - Bread		Potatoes with vegetables Slice of hake to the egg Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread		Cocido soup Complete cocido Peach in syrup - Bread		Spirals with tomato and spanish sausage Chicken drumsticks fricassee Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread		Carrot cream with fried bread Potato omelette Lettuce salad Fruit yogurt - Bread	

810 Kcal 33,2 Prot 30,9 Lip 74,4 Hc	18	1014 Kcal 44,8 Prot 42,1 Lip 119,5 Hc	19	658 Kcal 26,6 Prot 35,8 Lip 69,3 Hc	20	1040 Kcal 31,7 Prot 34,2 Lip 148,9 Hc	21	486 Kcal 14,9 Prot 21,5 Lip 56,9 Hc	22
Sopa de ave con fideos 7, 14 Hamburguesa de ternera en salsa 7, 14 Jardinera de verduras Fruta de temporada - Pan 7, 14		Arroz con aceitunas y magro 14 Caela empanada 1, 5, 7 Patatas panadera Yogur sabor 12 - Pan 7, 14		Alubias pintas con verduras 7, 14 Saichichas frankfurt 7, 14 Patatas dadas Fruta de temporada - Pan 7, 14		Macarrones con tomate 7 Pizza de jamón y queso 7, 12, 13, 14 Patatas chips Dulce 5, 7, 12, 14 - Pan 7, 14		Crema de calabaza 14 Tortilla francesa 5 Queso 5, 7, 12, 14 Fruta de temporada - Pan 7, 14	
Chicken soup with noodles Breaded caella Beef hamburger in sauce Jardinera of vegetables Seasonal fruit - Bread		Rice with olives and loin Breaded caella Roasted sliced potatoes Fruit yogurt - Bread		Light speckled kidney beans with vegetables Frankfurt sausages Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		Macaroni with tomato Ham and cheese pizza Chips potatoes Candies - Bread		Pumpkin cream Omelette Cheese Seasonal fruit - Bread	

810 Kcal 33,2 Prot 30,9 Lip 74,4 Hc	18	739 Kcal 21,1 Prot 28 Lip 82,6 Hc	12	630 Kcal 31,1 Prot 21,2 Lip 84,8 Hc	13	967 Kcal 52,4 Prot 36,4 Lip 105,2 Hc	14	654 Kcal 19,9 Prot 21 Lip 89,4 Hc	15
Lentejas estofadas 7, 14 Jamón y queso empanado 7, 12, 14 Ensalada variada Fruta de temporada - Pan 7, 14		Patatas con verdura 14 Rodaja de merluza al huevo 1, 5, 7, 12 Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada - Pan 7, 14		Sopa de cocido 7, 14 Cocido completo 14 Melocotón en almíbar - Pan 7, 14		Espirales con tomate y chorizo 7, 14 Jamoncitos de pollo en pepitoria 5, 7, 14 Panaché de verduras Fruta de temporada - Pan 7, 14		Crema de zanahorias con picatostes 7, 12, 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Yogur sabor 12 - Pan 7, 14	
Stewed lentils Breaded ham and cheese Varied salad Seasonal fruit - Bread		Potatoes with vegetables Slice of hake to the egg Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread		Cocido soup Complete cocido Peach in syrup - Bread		Spirals with tomato and spanish sausage Chicken drumsticks fricassee Panache of vegetables Seasonal fruit - Bread		Carrot cream with fried bread Potato omelette Lettuce salad Fruit yogurt - Bread	

¡Come sano y muévete!

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

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

Alérgenos:
1. Pescado
2. Crustáceos
3. Apio
4. Mostaza
5. Huevo
6. Sésamo
7. Gluten
8. Moluscos
9. Cacahuetes
10. Altramuces
11. Frutos secos
12. Lácteos
13. Sulfitos
14. Soja



alceso

Administración central: ALCESA, 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, 3ºc
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:

Camino de los Frailes, s/n
41702 Dos Hermanas - Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:

C/ Suárez Valdes, 4
33204 Gijón



ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES EN ESPAÑA

¿Y para cenar?

Si has comido:

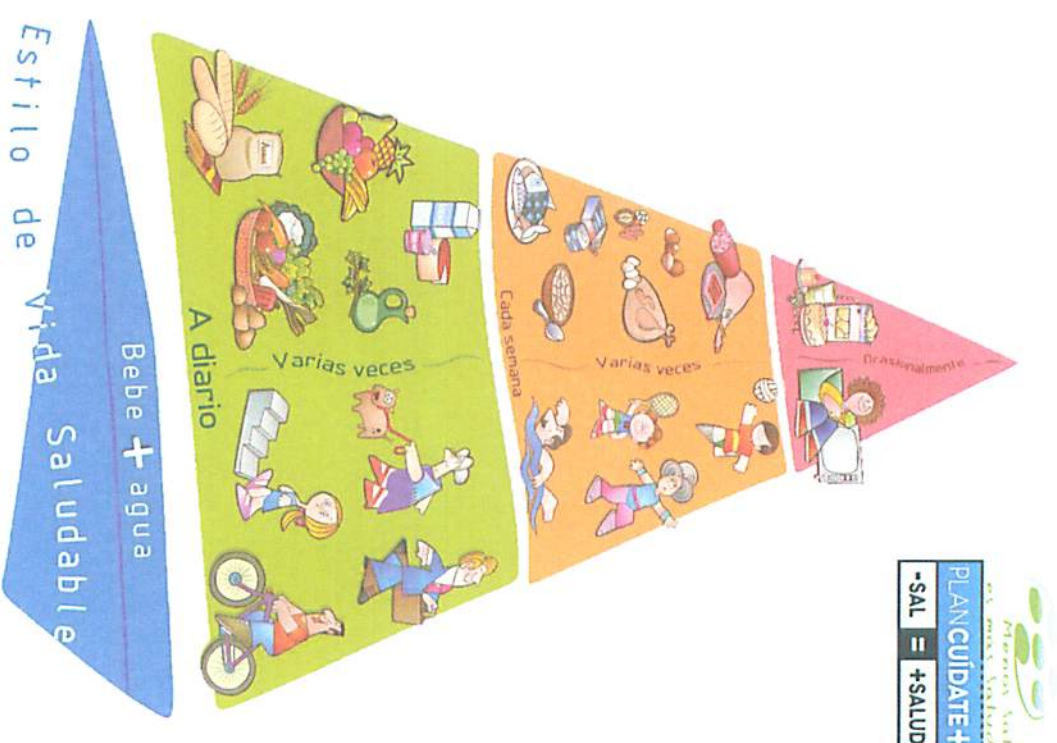
- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.



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)