



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
567 Kcal 30,3 Prot 29,8 Lip 42,3 Hc 5 Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan	535 Kcal 28,5 Prot 13,5 Lip 73,1 Hc 6 Coditos con tomate Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	501 Kcal 22,4 Prot 20,1 Lip 124,3 Hc 7 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	584 Kcal 27,1 Prot 34,7 Lip 39,4 Hc 8 Menestra de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	548 Kcal 19,3 Prot 25,6 Lip 59,5 Hc 9 Patatas con calamares Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
631 Kcal 28,9 Prot 30,6 Lip 62 Hc 12 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	605 Kcal 24,3 Prot 28,3 Lip 62,3 Hc 13 Crema de puerro Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	763 Kcal 29,1 Prot 25,7 Lip 99,9 Hc 14 Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	832 Kcal 44 Prot 23 Lip 109,4 Hc 15 Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
789 Kcal 25,6 Prot 30,1 Lip 101,8 Hc 19 Espirales con tomate y atún San jacob Verduras variadas Yogur sabor Pan	337 Kcal 14,8 Prot 11,9 Lip 54,7 Hc 20 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	545 Kcal 22,1 Prot 20,7 Lip 64,1 Hc 21 Judías verdes con patata y zanahoria Mini burger meat de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	496 Kcal 25,1 Prot 18,4 Lip 56,1 Hc 22 Patatas estofadas Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	567 Kcal 43,7 Prot 22,2 Lip 46,1 Hc 23 Sopa de lluvia Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral
532 Kcal 24 Prot 20,7 Lip 61,6 Hc 26 Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	603 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62 Hc 27 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	714 Kcal 34 Prot 26,6 Lip 82,2 Hc 28 Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	753 Kcal 26,8 Prot 32,4 Lip 87,7 Hc 29 Arroz tres delicias Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
567 Kcal 30,3 Prot 29,8 Lip 42,3 Hc 5 Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan	535 Kcal 28,5 Prot 13,5 Lip 73,1 Hc 6 Coditos con tomate Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	501 Kcal 22,4 Prot 20,1 Lip 124,3 Hc 7 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	660 Kcal 27,6 Prot 29,9 Lip 68,3 Hc 8 Crema de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	425 Kcal 21,5 Prot 15,8 Lip 49 Hc 9 Patatas con verdura Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
631 Kcal 28,9 Prot 30,6 Lip 62 Hc 12 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	605 Kcal 24,3 Prot 28,3 Lip 62,3 Hc 13 Crema de puerro Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	671 Kcal 32,7 Prot 18,9 Lip 88,3 Hc 14 Macarrones gratinados con queso Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	750 Kcal 33,5 Prot 18,6 Lip 109,4 Hc 15 Arroz con tomate Filete de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 16 Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
789 Kcal 34,2 Prot 38,6 Lip 74,7 Hc 19 Espirales al ajillo Magro con tomate y verdura Yogur sabor Pan	337 Kcal 14,8 Prot 11,9 Lip 54,7 Hc 20 Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	545 Kcal 22,1 Prot 20,7 Lip 64,1 Hc 21 Judías verdes con patata y zanahoria Mini burger meat de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	496 Kcal 25,1 Prot 18,4 Lip 56,1 Hc 22 Patatas estofadas Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	462 Kcal 24,3 Prot 17,1 Lip 51 Hc 23 Sopa de lluvia Filete de pollo guisado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral
532 Kcal 24 Prot 20,7 Lip 61,6 Hc 26 Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	603 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 62 Hc 27 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	714 Kcal 34 Prot 26,6 Lip 82,2 Hc 28 Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	753 Kcal 26,8 Prot 32,4 Lip 87,7 Hc 29 Arroz tres delicias Burger meat de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
448 Kcal 25,2 Prot 21,4 Lip 38,6 Hc 5 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	503 Kcal 24,1 Prot 12 Lip 73,3 Hc 6 Espirales con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	505 Kcal 21,8 Prot 20,3 Lip 62,4 Hc 7 Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	320 Kcal 27,9 Prot 8,4 Lip 32,7 Hc 8 Menestra de verduras rehogada Filete de pollo al limón Tomate asado Fruta del tiempo Pan	493 Kcal 25,5 Prot 21,4 Lip 45,2 Hc 9 Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
484 Kcal 22,4 Prot 19,9 Lip 52,6 Hc 12 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	493 Kcal 23,5 Prot 9,6 Lip 66,6 Hc 13 Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Maiz salteado Fruta del tiempo Pan	599 Kcal 26,9 Prot 22,2 Lip 70,3 Hc 14 Macarrones con tomate Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	659 Kcal 39,5 Prot 15,8 Lip 87,1 Hc 15 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	568 Kcal 35,3 Prot 39,7 Lip 55,4 Hc 16 Garbanzos con verduras Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan
510 Kcal 25,9 Prot 11,7 Lip 73,2 Hc 19 Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	473 Kcal 22,6 Prot 20,1 Lip 60,5 Hc 20 Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	579 Kcal 29,5 Prot 24 Lip 57,5 Hc 21 Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	360 Kcal 20 Prot 7,5 Lip 52,2 Hc 22 Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	505 Kcal 40,1 Prot 20,1 Lip 39,6 Hc 23 Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
430 Kcal 31,2 Prot 10,2 Lip 48,7 Hc 26 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	487 Kcal 22,4 Prot 20 Lip 53,2 Hc 27 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	622 Kcal 24,9 Prot 22,3 Lip 78,5 Hc 28 Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	619 Kcal 27,6 Prot 18,8 Lip 83,2 Hc 29 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	510 Kcal 29,2 Prot 16,9 Lip 57,8 Hc 30 Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
402 Kcal 25,7 Prot 18,5 Lip 32,4 Hc 5 Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	444 Kcal 23,5 Prot 8,3 Lip 67,5 Hc 6 Espirales al ajillo Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	505 Kcal 21,8 Prot 20,3 Lip 62,4 Hc 7 Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	320 Kcal 27,9 Prot 8,4 Lip 32,7 Hc 8 Menestra de verduras rehogada Filete de pollo al limón Tomate asado Fruta del tiempo Pan	493 Kcal 25,5 Prot 21,4 Lip 45,2 Hc 9 Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
484 Kcal 22,4 Prot 19,9 Lip 52,6 Hc 12 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	493 Kcal 23,5 Prot 9,6 Lip 66,6 Hc 13 Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	558 Kcal 26,2 Prot 20,5 Lip 64,6 Hc 14 Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	659 Kcal 39,5 Prot 15,8 Lip 87,1 Hc 15 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	568 Kcal 35,3 Prot 39,7 Lip 55,4 Hc 16 Garbanzos con verduras Ragú de ternera Fruta del tiempo Pan
452 Kcal 25,2 Prot 8 Lip 67,4 Hc 19 Espirales al ajillo Filete de pavo a la plancha Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	473 Kcal 22,6 Prot 20,1 Lip 60,5 Hc 20 Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	579 Kcal 29,5 Prot 24 Lip 57,5 Hc 21 Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	360 Kcal 20 Prot 7,5 Lip 52,2 Hc 22 Patatas guisadas con verduras Merluza al horno Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	505 Kcal 40,1 Prot 20,1 Lip 39,6 Hc 23 Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
430 Kcal 31,2 Prot 10,2 Lip 48,7 Hc 26 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	487 Kcal 22,4 Prot 20 Lip 53,2 Hc 27 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	538 Kcal 24,8 Prot 20,6 Lip 61,8 Hc 28 Espirales al ajillo Merluza a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	619 Kcal 27,6 Prot 18,8 Lip 83,2 Hc 29 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	510 Kcal 29,2 Prot 16,9 Lip 57,8 Hc 30 Garbanzos con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
504 Kcal 27 Prot 24,2 Lip 43,8 Hc	528 Kcal 25,1 Prot 11,7 Lip 78,5 Hc	603 Kcal 13,8 Prot 16,8 Lip 93,8 Hc	458 Kcal 26 Prot 17,2 Lip 48,9 Hc	540 Kcal 23,3 Prot 24,1 Lip 53,3 Hc
Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
431 Kcal 10,7 Prot 20,1 Lip 46 Hc	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68,7 Hc	657 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 72,5 Hc	973 Kcal 44,5 Prot 26,2 Lip 136,6 Hc	464 Kcal 26,5 Prot 35,1 Lip 48,8 Hc
Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
651 Kcal 26,1 Prot 24,7 Lip 79,2 Hc	497 Kcal 12,4 Prot 16,4 Lip 61,8 Hc	702 Kcal 26,8 Prot 35,1 Lip 68,9 Hc	483 Kcal 22,9 Prot 18,1 Lip 57 Hc	530 Kcal 39,5 Prot 21,1 Lip 44,2 Hc
Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc	403 Kcal 8,3 Prot 18,4 Lip 46 Hc	731 Kcal 38,6 Prot 25,7 Lip 82,2 Hc	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105,9 Hc	401 Kcal 21,2 Prot 15 Lip 44,9 Hc
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Dados de pollo Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
504 Kcal 27 Prot 24,2 Lip 43,8 Hc 5	528 Kcal 25,1 Prot 11,7 Lip 78,5 Hc 6	530 Kcal 21,3 Prot 21,3 Lip 67,1 Hc 7	458 Kcal 26 Prot 17,2 Lip 48,9 Hc 8	540 Kcal 23,3 Prot 24,1 Lip 53,3 Hc 9
Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pavo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
577 Kcal 23,3 Prot 23,3 Lip 65,7 Hc 12	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68,7 Hc 13	657 Kcal 30,7 Prot 26,4 Lip 72,5 Hc 14	973 Kcal 44,5 Prot 26,2 Lip 136,6 Hc 15	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 16
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
651 Kcal 26,1 Prot 24,7 Lip 79,2 Hc 19	498 Kcal 22 Prot 21,2 Lip 65,2 Hc 20	744 Kcal 30,3 Prot 35,9 Lip 71,4 Hc 21	483 Kcal 22,9 Prot 18,1 Lip 57 Hc 22	530 Kcal 39,5 Prot 21,1 Lip 44,2 Hc 23
Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc 26	549 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,7 Hc 27	731 Kcal 38,6 Prot 25,7 Lip 82,2 Hc 28	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105,9 Hc 29	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 30
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Dados de pollo Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
483 Kcal 29,2 Prot 24,7 Lip 33,8 Hc 5 Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	528 Kcal 23,6 Prot 13 Lip 77,9 Hc 6 Espirales con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	530 Kcal 21,3 Prot 21,3 Lip 67,1 Hc 7 Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	458 Kcal 26 Prot 17,2 Lip 48,9 Hc 8 Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	540 Kcal 23,3 Prot 24,1 Lip 53,3 Hc 9 Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
556 Kcal 25,5 Prot 23,8 Lip 55,7 Hc 12 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68,7 Hc 13 Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	642 Kcal 25 Prot 23,3 Lip 81,6 Hc 14 Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	973 Kcal 44,5 Prot 26,2 Lip 136,6 Hc 15 Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 16 Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
630 Kcal 28,4 Prot 25,2 Lip 69,2 Hc 19 Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras variadas Yogur de soja Pan sin alérgenos	498 Kcal 22 Prot 21,2 Lip 65,2 Hc 20 Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	744 Kcal 30,3 Prot 35,9 Lip 71,4 Hc 21 Judías verdes con patatas Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	421 Kcal 20,1 Prot 11,1 Lip 58,6 Hc 22 Patatas guisadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	530 Kcal 39,5 Prot 21,1 Lip 44,2 Hc 23 Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc 26 Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	549 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,7 Hc 27 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	656 Kcal 28,9 Prot 25,5 Lip 73,7 Hc 28 Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105,9 Hc 29 Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 30 Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
503 Kcal 25,6 Prot 24 Lip 45,9 Hc	514 Kcal 19,7 Prot 10,3 Lip 84,8 Hc	530 Kcal 21,3 Prot 21,3 Lip 67,1 Hc	458 Kcal 26 Prot 17,2 Lip 48,9 Hc	540 Kcal 23,3 Prot 24,1 Lip 53,3 Hc
5	6	7	8	9
Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
577 Kcal 23,3 Prot 23,3 Lip 65,7 Hc	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68,7 Hc	643 Kcal 21,1 Prot 22,6 Lip 88,2 Hc	973 Kcal 44,5 Prot 26,2 Lip 136,6 Hc	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc
12	13	14	15	16
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
636 Kcal 22,2 Prot 22,1 Lip 86,1 Hc	498 Kcal 22 Prot 21,2 Lip 65,2 Hc	744 Kcal 30,3 Prot 35,9 Lip 71,4 Hc	421 Kcal 20,1 Prot 11,1 Lip 58,6 Hc	530 Kcal 38,2 Prot 20,8 Lip 46,4 Hc
19	20	21	22	23
Espirales con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc	549 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,7 Hc	679 Kcal 22,8 Prot 24,3 Lip 90,3 Hc	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105,9 Hc	423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc
26	27	28	29	30
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
504 Kcal 27 Prot 24,2 Lip 43,8 Hc 5	528 Kcal 23,6 Prot 13 Lip 77,9 Hc 6	530 Kcal 21,3 Prot 21,3 Lip 67,1 Hc 7	458 Kcal 26 Prot 17,2 Lip 48,9 Hc 8	540 Kcal 23,3 Prot 24,1 Lip 53,3 Hc 9
Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
577 Kcal 23,3 Prot 23,3 Lip 65,7 Hc 12	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68,7 Hc 13	642 Kcal 25 Prot 23,3 Lip 81,6 Hc 14	973 Kcal 44,5 Prot 26,2 Lip 136,6 Hc 15	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 16
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
651 Kcal 26,1 Prot 24,7 Lip 79,2 Hc 19	498 Kcal 22 Prot 21,2 Lip 65,2 Hc 20	744 Kcal 30,3 Prot 35,9 Lip 71,4 Hc 21	421 Kcal 20,1 Prot 11,1 Lip 58,6 Hc 22	530 Kcal 39,5 Prot 21,1 Lip 44,2 Hc 23
Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Verduras variadas Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc 26	549 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,7 Hc 27	678 Kcal 26,7 Prot 25,1 Lip 83,7 Hc 28	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105,9 Hc 29	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc 30
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
567 Kcal 30,3 Prot 29,8 Lip 42,3 Hc 5	639 Kcal 19,3 Prot 23,3 Lip 85,7 Hc 6	494 Kcal 23,1 Prot 19,9 Lip 57,5 Hc 7	584 Kcal 27,1 Prot 34,7 Lip 39,4 Hc 8	475 Kcal 25 Prot 16 Lip 57 Hc 9
Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Merluza al horno Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
604 Kcal 25,5 Prot 27,2 Lip 130,9 Hc 12	605 Kcal 24,3 Prot 28,3 Lip 62,3 Hc 13	671 Kcal 33,9 Prot 18,9 Lip 88,6 Hc 14	725 Kcal 42,5 Prot 20,7 Lip 89,4 Hc 15	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 16
Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor Pan	Crema de puerro Lomo de sajonia en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate y jamón york Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan
635 Kcal 34,7 Prot 18,6 Lip 78,8 Hc 19	366 Kcal 16,7 Prot 11,5 Lip 51,3 Hc 20	511 Kcal 33,9 Prot 14,7 Lip 57,1 Hc 21	529 Kcal 22 Prot 18,9 Lip 66,9 Hc 22	567 Kcal 43,7 Prot 22,2 Lip 46,1 Hc 23
Espirales con tomate y atún Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Yogur sabor Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Ternera asada en su jugo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral
532 Kcal 24 Prot 20,7 Lip 61,6 Hc 26	623 Kcal 24 Prot 28,9 Lip 75,3 Hc 27	714 Kcal 34 Prot 26,6 Lip 82,2 Hc 28	747 Kcal 26,3 Prot 33,5 Lip 84,2 Hc 29	596 Kcal 29,3 Prot 23,9 Lip 64,8 Hc 30
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos
por ración.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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.



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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
483 Kcal 29,2 Prot 24,7 Lip 33,8 Hc Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	517 Kcal 23,2 Prot 12,9 Lip 75,6 Hc Espirales con tomate Merluza al horno Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	530 Kcal 21,3 Prot 21,3 Lip 67,1 Hc Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	497 Kcal 26,8 Prot 19,1 Lip 53,4 Hc Crema de verduras frescas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	865 Kcal 18,2 Prot 20,3 Lip 52,5 Hc Patatas guisadas con verduras Lacón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
556 Kcal 25,5 Prot 23,8 Lip 55,7 Hc Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur de soja Pan sin alérgenos	615 Kcal 23,5 Prot 22,9 Lip 68,7 Hc Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	803 Kcal 26,2 Prot 38,4 Lip 86,4 Hc Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	882 Kcal 33,9 Prot 21,5 Lip 135,4 Hc Arroz con tomate Filete de pollo en salsa Salteado de patata, zanahoria y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
761 Kcal 34,5 Prot 37,8 Lip 67,9 Hc Espirales al ajillo Magro con tomate y verduras Yogur de soja Pan sin alérgenos	498 Kcal 22 Prot 21,2 Lip 65,2 Hc Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	744 Kcal 30,3 Prot 35,9 Lip 71,4 Hc Judías verdes con patatas Mini hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	421 Kcal 20,1 Prot 11,1 Lip 58,6 Hc Patatas guisadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	451 Kcal 25,2 Prot 16,1 Lip 50,1 Hc Sopa de ave Filete de pollo guisado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
518 Kcal 23,8 Prot 20,1 Lip 56,1 Hc Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	549 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65,7 Hc Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	656 Kcal 28,9 Prot 25,5 Lip 73,7 Hc Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	898 Kcal 29,9 Prot 39 Lip 105,9 Hc Arroz con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	424 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64,8 Hc Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo 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.

Invierte en comer bien, invierte en vivir mejor.

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

Colores en los alimentos:

ROJO

El Color rojo en frutas y verduras lo aporta el Licopeno. Esta sustancia presenta una intensa acción antioxidante, ejerce protección frente a la enfermedad cardiovascular y es un potente inhibidor de las células cancerígenas.

Las frutas y verduras rojas aportan vitamina C, provitamina A (carotenos y carotenoides) y minerales como potasio y selenio.

Se encuentra en tomate, fresas, sandía, pimientos, etc....



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 (Rta. 1169/2011).