

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	714 Kcal 28,3 Prot 27,3 Lip 87.3 Hc 1	508 Kcal 23,4 Prot 20,1 Lip 125.3 Hc <b>2</b>	581 Kcal 34,5 Prot 11,2 Lip 82.7 Hc 3	586 Kcal 32,4 Prot 24,7 Lip 56.4 Hc <b>4</b>
	Macarrones con tomate Burguer meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza a la vizcaina Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
579 Kcal 29,5 Prot 13,1 Lip 83.9 Hc <b>7</b>	746 Kcal 29,9 Prot 34,9 Lip 81.5 Hc 8	529 Kcal 22,5 Prot 18,4 Lip 67.3 Hc <b>9</b>	665 Kcal 33,6 Prot 26,2 Lip 71.6 Hc 10	561 Kcal 23 Prot 22,9 Lip 63.2 Hc <b>11</b>
Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Lacón con aceite y p <mark>imentón</mark> Cachelos Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan integral	Patatas con verdura Mini burguer meat de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
571 Kcal 26 Prot 24 Lip 61.3 Hc <b>14</b>	506 Kcal 22,9 Prot 13 Lip 73.1 Hc 15	401 Kcal 17,5 Prot 11,8 Lip 123.2 Hc <b>16</b>	548 Kcal 22,6 Prot 20,1 Lip 67.7 Hc 17	565 Kcal 22,7 Prot 24,7 Lip 61 Hc <b>18</b>
Crema de judías verdes Lomo de sajonia en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo ventresca de merluza a la provenzal zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Filete de pollo guisado Zanahoria vichy Melocotón en almibar Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
577 Kcal 26,5 Prot 18,9 Lip 74 Hc <b>21</b>	658 Kcal 31,9 Prot 19,2 Lip 87.8 Hc 22			
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de Iomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza a la vasca Fruta del tiempo Pan	ces		
	ALIMENTACIÓN	COLEGIOS - EN	//PRESAS, S.A.	

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.



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

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Lácteo o fruta
- fruta



- Pescado o carne













### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	690 Kcal 29,5 Prot 25,4 Lip 84.5 Hc 1	508 Kcal 23,4 Prot 20,1 Lip 125.3 Hc <b>2</b>	581 Kcal 34,5 Prot 11,2 Lip 82.7 Hc	766 Kcal 38,7 Prot 46,5 Lip 47.7 Hc <b>4</b>
	Macarrones a la marinera Burguer meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza a la vizcaina Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Gazpacho andaluz Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
20 Kcal 26,2 Prot 25,1 Lip 95.9 Hc <b>7</b>	746 Kcal 29,9 Prot 34,9 Lip 81.5 Hc 8	529 Kcal 22,5 Prot 18,4 Lip 67.3 Hc <b>9</b>	665 Kcal 33,6 Prot 26,2 Lip 71.6 Hc 1	<b>0</b> 587 Kcal 29,2 Prot 28,5 Lip 51.7 Hc <b>11</b>
Coditos con salsa de tomate y orégano Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Lacón con aceite y p <mark>imentón</mark> Cachelos Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan integral	Ensalada de huevo, patata y atún Mini burguer meat de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
67 Kcal 23,5 Prot 28,2 Lip 76.4 Hc <b>14</b>	593 Kcal 26,5 Prot 21,2 Lip 73 Hc 15	445 Kcal 19,7 Prot 15,5 Lip 64.3 Hc <b>16</b>	628 Kcal 13,4 Prot 27,9 Lip 80 Hc 1	7 565 Kcal 22,7 Prot 24,7 Lip 61 Hc <b>18</b>
Judías verdes con tomate Salchichas cocidas al horno Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Ensalada a la italiana ventresca de merluza a la provenzal zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
777 Kcal 26,5 Prot 18,9 Lip 74 Hc <b>21</b>	652 Kcal 28,1 Prot 22,9 Lip 79.3 Hc 22			
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	ces		
	ALIMENTACIÓN	COLECTOR EN	ADDECAC C A	

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.



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

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Lácteo o fruta
- fruta



- Pescado o carne













### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.

Dieta\_para\_hiperlipidemia-nino



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Jos Hermanas
	631 Kcal 32,2 Prot 21,2 Lip 76.2 Hc 1	512 Kcal 22,9 Prot 20,2 Lip 63.4 Hc <b>2</b>	541 Kcal 24 Prot 9 Lip 89 Hc 3	448 Kcal 37,4 Prot 14,6 Lip 40.2 Hc <b>4</b>	- ""
	Macarrones con tomate Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	
		1			
599 Kcal 25,4 Prot 22,2 Lip 69.9 Hc <b>7</b>	524 Kcal 23,8 Prot 21,9 Lip 57 Hc 8	475 Kcal 24,2 Prot 7,5 Lip 66.5 Hc <b>9</b>	574 Kcal 37,6 Prot 18,3 Lip 62.6 Hc 10	581 Kcal 29,6 Prot 31 Lip 44.3 Hc <b>11</b>	_
Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	
348 Kcal 23,7 Prot 8 Lip 40.8 Hc <b>14</b>	603 Kcal 29,9 Prot 15,6 Lip 70.6 Hc 15	493 Kcal 23 Prot 18,2 Lip 64.2 Hc <b>16</b>	532 Kcal 38,6 Prot 17,5 Lip 50.4 Hc <b>17</b>	432 Kcal 26,7 Prot 16,7 Lip 42.7 Hc <b>18</b>	
Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
465 Kcal 23,9 Prot 9,7 Lip 68 Hc <b>21</b>	597 Kcal 25,4 Prot 22,1 Lip 69.6 Hc <b>22</b>				
Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	ces			_
	ALIMENTACIÓN	COLEGIOS - EN	VPRESAS, S.A.		Leyendas: Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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.



P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas. Valores expresados en gramos

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Lácteo o fruta
- fruta



- Pescado o carne













### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	589 Kcal 31,6 Prot 19,5 Lip 70.4 Hc 1	512 Kcal 22,9 Prot 20,2 Lip 63.4 Hc <b>2</b>	541 Kcal 24 Prot 9 Lip 89 Hc 3	448 Kcal 37,4 Prot 14,6 Lip 40.2 Hc <b>4</b>
	Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
	FOLK AND REAL OLD AND FILE	ATEN AND DATE SHE WELL	574 Kard 57 / David 190 Hay (0 / Hay 10	501 Kard 00 / Park 01 lin 44 0 lin
	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón Zanahoria vichy Fruta del tiempo Pan integral	Ensalada de patata Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
14	603 Kcal 29,9 Prot 15,6 Lip 70.6 Hc 15	493 Kcal 23 Prot 18,2 Lip 64.2 Hc <b>16</b>	532 Kcal 38,6 Prot 17,5 Lip 50.4 Hc 17	432 Kcal 26,7 Prot 16,7 Lip 42.7 Hc <b>18</b>
	Ensalada de pasta Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
21	556 Kcal 24,7 Prot 20,5 Lip 63.8 Hc <b>22</b>			
	Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	COS		
		Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan  7 524 Kcal 23,8 Prof 21,9 Lip 57 Hc 8  Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan  14 603 Kcal 29,9 Prof 15,6 Lip 70.6 Hc 15  Ensalada de pasta Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan  21 556 Kcal 24,7 Prof 20,5 Lip 63.8 Hc 22  Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Fruta del tiempo Fruta del tiempo	S89 Kcal 31,6 Prof 19,5 Lip 70.4 Hc  Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan  7 524 Kcal 23,8 Prof 21,9 Lip 57 Hc  Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan  Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan  14 603 Kcal 29,9 Prof 15,6 Lip 70.6 Hc  Ensalada de pasta Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan  Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan  Judías blancas con verduras frescas Fruta del tiempo Fruta del tiempo Pan  Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan  Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	S89 Kcal 31,6 Prof 19,5 Lip 70.4 Hc 1 512 Kcal 22.9 Prof 20.2 Lip 63.4 Hc 2 541 Kcal 24 Prof 9 Lip 89 Hc 3  Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan Pan S24 Kcal 23.8 Prof 21,9 Lip 57 Hc 8 475 Kcal 24.2 Prof 7.5 Lip 66.5 Hc 9 574 Kcal 37.6 Prof 18.3 Lip 62.6 Hc 10  Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan Pan Pan S74 Kcal 29.9 Prof 15.6 Lip 70.6 Hc 15 493 Kcal 23 Prof 18.2 Lip 64.2 Hc 16 532 Kcal 38,6 Prof 17.5 Lip 50.4 Hc 17  Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan

### ALIMENTACION COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

## Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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.





Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Lácteo o fruta
- fruta



- Pescado o carne













### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	759 Kcal 31,8 Prot 32,9 Lip 83.1 Hc 1	486 Kcal 12,6 Prot 16,3 Lip 58.9 Hc <b>2</b>	634 Kcal 29,2 Prot 17,1 Lip 88.5 Hc 3	614 Kcal 37 Prot 27,8 Lip 53.5 Hc <b>4</b>
	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
		1		
618 Kcal 26,2 Prot 24,5 Lip 69.2 Hc <b>7</b>	414 Kcal 9,1 Prot 19,5 Lip 45.4 Hc 8	549 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64.9 Hc <b>9</b>	462 Kcal 26,7 Prot 16,6 Lip 50.1 Hc 10	710 Kcal 29,1 Prot 42,7 Lip 51.2 Hc <b>11</b>
Espirales con salsa de tomate y orégand Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Lacón con aceite y p <mark>imentón</mark> Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
516 Kcal 24,1 Prot 21,2 Lip 56.3 Hc <b>14</b>	592 Kcal 29,6 Prot 15,1 Lip 68.8 Hc 15	466 Kcal 12,7 Prot 14,2 Lip 59.7 Hc <b>16</b>	521 Kcal 36,8 Prot 18,2 Lip 48 Hc 17	466 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48.6 Hc <b>18</b>
Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Filete de pavo a la plancha Zanahoría asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc <b>21</b>	636 Kcal 24,3 Prot 23,5 Lip 76.6 Hc <b>22</b>			
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	ces		
4	ALIMENTACIÓN	COLEGIOS - EN	APRESAS, S.A.	

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.



por ración.

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



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Lácteo o fruta
- fruta



- Pescado o carne













### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	759 Kcal 31,8 Prot 32,9 Lip 83.1 Hc 1	501 Kcal 21 Prot 21 Lip 61.1 Hc <b>2</b>	634 Kcal 29,2 Prot 17,1 Lip 88.5 Hc 3	614 Kcal 37 Prot 27,8 Lip 53.5 Hc <b>4</b>
	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
18 Kcal 26,2 Prot 24,5 Lip 69.2 Hc <b>7</b>	551 Kcal 21,1 Prot 23,3 Lip 62.5 Hc 8	549 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64.9 Hc <b>9</b>	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc 10	710 Kcal 29,1 Prot 42,7 Lip 51.2 Hc <b>11</b>
spirales con salsa de tomate y orégano Filete de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
00 Kcal 28,2 Prot 24,3 Lip 63.9 Hc <b>14</b>	592 Kcal 29,6 Prot 15,1 Lip 68.8 Hc <b>15</b>	482 Kcal 21,1 Prot 19 Lip 61.8 Hc <b>16</b>	521 Kcal 36,8 Prof 18,2 Lip 48 Hc 17	467 Kcal 24,4 Prot 20,4 Lip 46.4 Hc <b>18</b>
Judías verdes con tomate Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc <b>21</b>	636 Kcal 24,3 Prot 23,5 Lip 76.6 Hc <b>22</b>			
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	ces		
-/-	ALIMENTACIÓN	COLEGIOS - EN	APRESAS, S.A.	

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.



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

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Lácteo o fruta
- fruta



- Pescado o carne













### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	759 Kcal 31,8 Prot 32,9 Lip 83.1 Hc <b>1</b>	501 Kcal 21 Prot 21 Lip 61.1 Hc <b>2</b>	660 Kcal 26,9 Prot 20,1 Lip 89.1 Hc 3	614 Kcal 37 Prot 27,8 Lip 53.5 Hc <b>4</b>
	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 23,7 Prot 23 Lip 76.9 Hc	7 551 Kcal 21,1 Prot 23,3 Lip 62.5 Hc 8	549 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64.9 Hc	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55.4 Hc 10	710 Kcal 29,1 Prot 42,7 Lip 51.2 Hc <b>11</b>
Espirales con salsa de tomate y orégar Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	no Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de pu <mark>erros</mark> Lacón con aceite y pi <mark>mentón</mark> Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
600 Kcal 28,2 Prot 24,3 Lip 63.9 Hc <b>1</b>	4 712 Kcal 36 Prot 23,9 Lip 73.5 Hc 15	482 Kcal 21,1 Prot 19 Lip 61.8 Hc <b>16</b>	521 Kcal 36,8 Prot 18,2 Lip 48 Hc 17	467 Kcal 24,4 Prot 20,4 Lip 46.4 Hc <b>18</b>
Judías verdes con tomate Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc <b>2</b>	21 624 Kcal 23,7 Prot 23 Lip 76.6 Hc 22			
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	ces		
	ALIMENTACIÓN	COLEGIOS - EN	MPRESAS, S.A.	

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.



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

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta















### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



Macarrones con tomate s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Kcal 21,1 Prof 23,3 Lip 62.5 Hc 8  Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  549 Kcal 20,8 Prof 18,5 Lip 64.9 Hc  Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos  454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc  Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  710 Kcol 29,1 Prot 42,7 Lip 51.2 Hc  Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Kcal 21,1 Prot 23,3 Lip 62.5 Hc 8  Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  549 Kcol 20,8 Prof 18,5 Lip 64.9 Hc  Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo	Merluza a la vasca Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos  454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc  Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor	Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  710 Kcal 29,1 Prot 42,7 Lip 51.2 Hc  Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor	Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor	Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo	Lacón con aceite y p <mark>imentón</mark> Cachelos Fruta del tiempo	Cocido completo Yogur sabor	Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo
Kcal 30,7 Prot 21,5 Lip 74.3 Hc 15	482 Kcal 21,1 Prot 19 Lip 61.8 Hc <b>16</b>	521 Kcal 36,8 Prot 18,2 Lip 48 Hc 17	466 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48.6 Hc <b>18</b>
Ensalada de pasta s/g Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
Kcal 19,8 Prot 22,3 Lip 83.2 Hc 22			
Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	COS		
	Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Cod 19,8 Prof 22,3 Lip 83.2 Hc  Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Coal 19,8 Prot 22,3 Lip 83.2 Hc  Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Ccal 19,8 Prot 22,3 Lip 83.2 Hc  Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Fruta del tiempo

ALIMENTACION COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

## Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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.





Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta















### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	759 Kcal 31,8 Prot 32,9 Lip 83.1 Hc 1	501 Kcal 21 Prot 21 Lip 61.1 Hc <b>2</b>	681 Kcal 24,6 Prot 19,6 Lip 99.1 Hc 3	614 Kcal 37 Prot 27,8 Lip 53.5 Hc <b>4</b>
	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 23,7 Prot 23 Lip 76.9 Hc <b>7</b>	551 Kcal 21,1 Prot 23,3 Lip 62.5 Hc 8	549 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64.9 Hc <b>9</b>	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc 10	710 Kcal 29,1 Prot 42,7 Lip 51.2 Hc <b>11</b>
Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos	Ensalada de patata Mini hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
600 Kcal 28,2 Prot 24,3 Lip 63.9 Hc <b>14</b>	712 Kcal 36 Prot 23,9 Lip 73.5 Hc 15	482 Kcal 21,1 Prot 19 Lip 61.8 Hc <b>16</b>	521 Kcal 36,8 Prot 18,2 Lip 48 Hc 17	467 Kcal 24,4 Prot 20,4 Lip 46.4 Hc <b>18</b>
Judías verdes con tomate Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc <b>21</b>	624 Kcal 23,7 Prot 23 Lip 76.6 Hc 22			
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	ces		
	LIMENITACIÓN	COLEGIOS EN	ADDERAR RA	

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.



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

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta















### Y, EN VERANO... 🤏



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Jos Harman's
	617 Kcal 29,3 Prot 13,2 Lip 92.9 Hc 1	503 Kcal 25,4 Prot 20,3 Lip 56.9 Hc <b>2</b>	654 Kcal 38,5 Prot 18,3 Lip 81.5 Hc 3	718 Kcal 40,9 Prot 42 Lip 43.8 Hc <b>4</b>	- 701111-
	Espirales con tomate y jamón york Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Lentejas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Ensalada de arroz Merluza a la vizcaina Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	
		1			
684 Kcal 20,9 Prot 25,2 Lip 91.7 Hc <b>7</b>	721 Kcal 26,4 Prot 35 Lip 142.9 Hc 8	529 Kcal 22,5 Prot 18,4 Lip 67.3 Hc <b>9</b>	665 Kcal 33,6 Prot 26,2 Lip 71.6 Hc 10	530 Kcal 21 Prot 20,7 Lip 63.8 Hc <b>11</b>	
Macarrones con tomate Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Lacón con aceite y p <mark>imentón</mark> Cachelos Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan integral	Patatas con verdura Mini burguer meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	
504 Kcal 26,4 Prot 22,2 Lip 46.6 Hc <b>14</b>	638 Kcal 29,4 Prot 23,6 Lip 75 Hc 15	526 Kcal 27,9 Prot 18,6 Lip 64.2 Hc <b>16</b>	608 Kcal 27,8 Prot 29,7 Lip 55.3 Hc 17	565 Kcal 22,7 Prot 24,7 Lip 61 Hc <b>18</b>	
Judías verdes con patata y zanahoria Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Ensalada a la italiana ventresca de merluza a la provenzal Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Filete de pollo al limón Calabacín satleado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	
690 Kcal 21,2 Prot 30 Lip 83.1 Hc <b>21</b>	720 Kcal 26,2 Prot 25,1 Lip 95.9 Hc <b>22</b>				
Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	ces			_
-/-	ALIMENTACIÓN	COLEGIOS - EN	APRESAS, S.A.		Leyendas: Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,

COLEGIO SAN HERMENEGILDO-SEVILLA

Baila y camina para dar a tu cuerpo alegría.

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.



P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas. Valores expresados en gramos

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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:

- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta















### Y, EN VERANO... 🤏



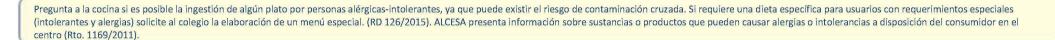
- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
  - Espera a terminar la digestión.
  - o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
  - ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
  - Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	748 Kcal 31,4 Prot 32,8 Lip 80.7 Hc 1	651 Kcal 30 Prot 34,8 Lip 59.8 Hc <b>2</b>	660 Kcal 26,9 Prot 20,1 Lip 89.1 Hc 3	524 Kcal 26,3 Prot 23 Lip 52.3 Hc <b>4</b>
	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
705 Kcal 23,3 Prot 32,9 Lip 78.7 Hc <b>7</b>	551 Kcal 21,1 Prot 23,3 Lip 62.5 Hc 8	549 Kcal 20,8 Prot 18,5 Lip 64.9 Hc <b>9</b>	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55.4 Hc 10	672 Kcal 29,4 Prot 33,4 Lip 61.2 Hc <b>11</b>
Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de puerros Lacón con aceite y pi <mark>mentón</mark> Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Yogur de soja Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
499 Kcal 25,7 Prot 15,7 Lip 60.3 Hc <b>14</b>	578 Kcal 30 Prot 18,7 Lip 71.3 Hc 15	482 Kcal 21,1 Prot 19 Lip 61.8 Hc <b>16</b>	540 Kcal 26,5 Prot 18,7 Lip 64.5 Hc 17	467 Kcal 24,4 Prot 20,4 Lip 46.4 Hc <b>18</b>
Crema de judías verdes Cinta de lomo en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Filete de pollo guisado Zanahoria vichy Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc <b>21</b>	565 Kcal 22,7 Prot 17,8 Lip 77.5 Hc <b>22</b>			
Crema de zanahorias Cinta de Iomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la vasca Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	ces		
_ (i)	ALIMENTACIÓN	COLEGIOS - EN	APRESAS S A	

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.



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

por ración.



Avda, de Córdoba, 21 - 2ª planta. 28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:

C/ Balmes, 188 08006 Barcelona DELEGACIÓN CASTILLA -LFÓN:

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





# ¿Y para cenar?



## Si has comido:

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

## La cena es:

- Cereales (arroz o pasta)
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta



- Pescado o huevo
- fruta













### Y, EN VERANO... 🤏

33204 Gijón



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscate en la playa, la piscina o con duchas frescas.



• Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:



- Espera a terminar la digestión.
- o Dúchate antes y entra poco a poco en el agua, evita cambios bruscos en tu temperatura corporal.
- ¡Comprueba la profundidad antes de tirarte! Ten cuidado con los bordillos, las rocas y las corrientes.
- Vigila a los niños, que los pequeños usen manguitos.
- Protégete de las picaduras con ropa ligera y repelentes.



- Vigila la hidratación y la temperatura ambiente de bebés, niños y mayores.
- Evita las horas de más calor para hacer ejercicio y aprovecha las más frescas y los deportes de agua.
- ¡Protégete siempre del sol! Que no te engañen las nubes, los rayos del sol son muy potentes:
  - Usa gafas de sol (con cristales homologados).
  - La crema solar es tu amiga: usa una con filtros de protección UVA y UVB y con un factor solar adecuado a tu tipo de piel.
  - Busca la sombra y usa sombrilla.
  - Usa ropa ligera y gorras o sombreros.

