



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				546 Kcal 21 Prot 22,8 Lip 63,6 Hc 1
				Patatas con verdura Mini burger meat de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
622 Kcal 30,1 Prot 20,6 Lip 77,7 Hc 4	444 Kcal 11,7 Prot 22,9 Lip 47,6 Hc 5	561 Kcal 29,6 Prot 16,5 Lip 71,6 Hc 6	704 Kcal 21,8 Prot 25,7 Lip 94,6 Hc 7	544 Kcal 25,5 Prot 21,6 Lip 60,2 Hc 8
Espirales de colores al ajillo Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave con fideos Filete de pollo guisado Patatas dado Fruta del tiempo Pan
577 Kcal 44,2 Prot 12,5 Lip 73,8 Hc 11		395 Kcal 11,4 Prot 8,5 Lip 66,8 Hc 13	622 Kcal 29 Prot 21 Lip 77,8 Hc 14	634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc 15
Lentejas guisadas Merluza a la vizcaina zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Cinta de lomo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
635 Kcal 26,8 Prot 23 Lip 79,3 Hc 18	563 Kcal 30,6 Prot 18,6 Lip 64 Hc 19	729 Kcal 27,1 Prot 32,7 Lip 89,7 Hc 20	543 Kcal 28,4 Prot 24,4 Lip 50 Hc 21	627 Kcal 24,9 Prot 28,1 Lip 67,8 Hc 22
Pasta con champiñón Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de lluvia Filete de pollo al limón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
616 Kcal 26,2 Prot 23,1 Lip 74,9 Hc 25	592 Kcal 29,5 Prot 22 Lip 70,4 Hc 26	608 Kcal 30,3 Prot 18,3 Lip 78,3 Hc 27	634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc 28	731 Kcal 32,5 Prot 16,7 Lip 110,3 Hc 29
Crema de puerro Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				546 Kcal 21 Prot 22,8 Lip 63,6 Hc 1
				Patatas con verdura Mini burger meat de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan
622 Kcal 30,1 Prot 20,6 Lip 77,7 Hc 4	444 Kcal 11,7 Prot 22,9 Lip 47,6 Hc 5	658 Kcal 16,6 Prot 36,1 Lip 65,7 Hc 6	704 Kcal 21,8 Prot 25,7 Lip 94,6 Hc 7	639 Kcal 44,4 Prot 22,6 Lip 62,5 Hc 8
Espirales de colores al ajillo Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Brócoli y coliflor al gratén Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan
577 Kcal 44,2 Prot 12,5 Lip 73,8 Hc 11		395 Kcal 11,4 Prot 8,5 Lip 66,8 Hc 13	702 Kcal 23,2 Prot 29,3 Lip 85,1 Hc 14	634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc 15
Lentejas guisadas Merluza a la vizcaina zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Salchichas frankfurt de pollo Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
635 Kcal 26,8 Prot 23 Lip 79,3 Hc 18	573 Kcal 32,7 Prot 18,2 Lip 63,5 Hc 19	729 Kcal 27,1 Prot 32,7 Lip 89,7 Hc 20	562 Kcal 26,2 Prot 28,4 Lip 48,6 Hc 21	627 Kcal 24,9 Prot 28,1 Lip 67,8 Hc 22
Pasta con champiñón Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
616 Kcal 26,2 Prot 23,1 Lip 74,9 Hc 25	592 Kcal 29,5 Prot 22 Lip 70,4 Hc 26	762 Kcal 27,5 Prot 25,7 Lip 102,8 Hc 27	634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc 28	813 Kcal 43 Prot 21,1 Lip 110,3 Hc 29
Crema de puerro Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

## Leyendas:

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
519 Kcal 27,9 Prot 18,8 Lip 58,7 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan				
509 Kcal 24,9 Prot 10,7 Lip 77,3 Hc 4	559 Kcal 22,5 Prot 20,6 Lip 76,2 Hc 5	602 Kcal 36 Prot 23,8 Lip 57,3 Hc 6	681 Kcal 30,1 Prot 18,1 Lip 97,4 Hc 7	393 Kcal 32,2 Prot 7,5 Lip 48 Hc 8
Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Dados de pollo Cachelos Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
481 Kcal 30,8 Prot 13,3 Lip 61,4 Hc 11	1251 Kcal 43,6 Prot 37,5 Lip 174,8 Hc 13		590 Kcal 37,7 Prot 13,2 Lip 78,9 Hc 14	472 Kcal 26,7 Prot 18,9 Lip 48,3 Hc 15
Lentejas estofadas Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan		Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
590 Kcal 32,4 Prot 12,6 Lip 84,9 Hc 18	578 Kcal 36,7 Prot 20,8 Lip 54,2 Hc 19	439 Kcal 21,3 Prot 14 Lip 65,1 Hc 20	393 Kcal 32,2 Prot 7,5 Lip 48 Hc 21	537 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 55,2 Hc 22
Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaina Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Dados de pollo Zanahoria asada Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
626 Kcal 39,7 Prot 16,9 Lip 66,9 Hc 25	600 Kcal 27,8 Prot 22,3 Lip 72,7 Hc 26	549 Kcal 24,9 Prot 17 Lip 72,9 Hc 27	477 Kcal 28,3 Prot 34,3 Lip 51,9 Hc 28	744 Kcal 37,8 Prot 10,7 Lip 121,7 Hc 29
Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan	Macarrones con tomate Merluza a la plancha Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
519 Kcal 27,9 Prot 18,8 Lip 58,7 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan				
509 Kcal 24,9 Prot 10,7 Lip 77,3 Hc 4	559 Kcal 22,5 Prot 20,6 Lip 76,2 Hc 5	605 Kcal 36,4 Prot 23,8 Lip 57,7 Hc 6	681 Kcal 30,1 Prot 18,1 Lip 97,4 Hc 7	393 Kcal 32,2 Prot 7,5 Lip 48 Hc 8
Espirales al ajillo Merluza al horno Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Dados de pollo Cachelos Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
481 Kcal 30,8 Prot 13,3 Lip 61,4 Hc 11		474 Kcal 14,2 Prot 18,6 Lip 60,3 Hc 13	531 Kcal 37 Prot 9,5 Lip 73,1 Hc 14	472 Kcal 26,7 Prot 18,9 Lip 48,3 Hc 15
Lentejas estofadas Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
549 Kcal 31,7 Prot 11 Lip 79,1 Hc 18	549 Kcal 34,4 Prot 19,1 Lip 54,4 Hc 19	439 Kcal 21,3 Prot 14 Lip 65,1 Hc 20	393 Kcal 32,2 Prot 7,5 Lip 48 Hc 21	537 Kcal 28,2 Prot 21,8 Lip 55,2 Hc 22
Macarrones al ajillo Bacalao a la vizcaína Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Dados de pollo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con arroz Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa a la plancha Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
626 Kcal 39,7 Prot 16,9 Lip 66,9 Hc 25	572 Kcal 25,4 Prot 20,5 Lip 72,8 Hc 26	508 Kcal 24,3 Prot 15,4 Lip 67,1 Hc 27	477 Kcal 28,3 Prot 34,3 Lip 51,9 Hc 28	601 Kcal 35,6 Prot 6,7 Lip 97,1 Hc 29
Crema de puerros Filete de pavo a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza a la plancha Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de pollo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
659 Kcal 23,2 Prot 24,8 Lip 84.9 Hc 4	585 Kcal 19,8 Prot 22 Lip 81.7 Hc 5	513 Kcal 22 Prot 24,9 Lip 48.7 Hc 6	716 Kcal 27,8 Prot 21,8 Lip 101.1 Hc 7	533 Kcal 36,1 Prot 22,5 Lip 45.8 Hc 8
Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
470 Kcal 28,9 Prot 14,1 Lip 59 Hc 11		1241 Kcal 41,8 Prot 38,3 Lip 172.4 Hc 13	672 Kcal 31,5 Prot 21,8 Lip 86.3 Hc 14	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 15
Lentejas estofadas Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 82.3 Hc 18	404 Kcal 22,8 Prot 13 Lip 44.3 Hc 19	465 Kcal 18,6 Prot 15,5 Lip 70.6 Hc 20	559 Kcal 26,1 Prot 29,3 Lip 46.6 Hc 21	752 Kcal 30,3 Prot 35,4 Lip 76.1 Hc 22
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Merluza al horno Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25	589 Kcal 25,9 Prot 23 Lip 70.3 Hc 26	576 Kcal 23,3 Prot 17,9 Lip 79.9 Hc 27	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 28	916 Kcal 42,3 Prot 24,1 Lip 130.3 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
660 Kcal 19,3 Prot 24,1 Lip 91.5 Hc 4	585 Kcal 19,8 Prot 22 Lip 81.7 Hc 5	513 Kcal 22 Prot 24,9 Lip 48.7 Hc 6	716 Kcal 27,8 Prot 21,8 Lip 101.1 Hc 7	532 Kcal 34,8 Prot 22,2 Lip 48 Hc 8
Espirales al ajillo s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
470 Kcal 28,9 Prot 14,1 Lip 59 Hc 11	1241 Kcal 41,8 Prot 38,3 Lip 172.4 Hc 13		655 Kcal 27,6 Prot 19,1 Lip 92.9 Hc 14	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 15
Lentejas estofadas Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
627 Kcal 19,7 Prot 21,5 Lip 88.9 Hc 18	404 Kcal 22,8 Prot 13 Lip 44.3 Hc 19	465 Kcal 18,6 Prot 15,5 Lip 70.6 Hc 20	558 Kcal 24,7 Prot 29 Lip 48.7 Hc 21	752 Kcal 30,3 Prot 35,4 Lip 76.1 Hc 22
Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Merluza al horno Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25	589 Kcal 25,9 Prot 23 Lip 70.3 Hc 26	645 Kcal 21,1 Prot 22,6 Lip 88.9 Hc 27	425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 28	916 Kcal 42,3 Prot 24,1 Lip 130.3 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
659 Kcal 23,2 Prot 24,8 Lip 84.9 Hc 4	585 Kcal 19,8 Prot 22 Lip 81.7 Hc 5	513 Kcal 22 Prot 24,9 Lip 48.7 Hc 6	716 Kcal 27,8 Prot 21,8 Lip 101.1 Hc 7	533 Kcal 36,1 Prot 22,5 Lip 45.8 Hc 8
Espirales al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Lacón con aceite y pimentón Cacheos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
470 Kcal 28,9 Prot 14,1 Lip 59 Hc 11		471 Kcal 17 Prot 21,7 Lip 47.8 Hc 13	672 Kcal 31,5 Prot 21,8 Lip 86.3 Hc 14	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 15
Lentejas estofadas Merluza al horno Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 82.3 Hc 18	383 Kcal 25 Prot 13,5 Lip 34.3 Hc 19	465 Kcal 18,6 Prot 15,5 Lip 70.6 Hc 20	559 Kcal 26,1 Prot 29,3 Lip 46.6 Hc 21	752 Kcal 30,3 Prot 35,4 Lip 76.1 Hc 22
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Cacheos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patatas Merluza al horno Zanahoria asada Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25	568 Kcal 28,2 Prot 23,5 Lip 60.3 Hc 26	576 Kcal 23,3 Prot 17,9 Lip 79.9 Hc 27	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 28	916 Kcal 42,3 Prot 24,1 Lip 130.3 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
658 Kcal 28,2 Prot 32,5 Lip 62,4 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan				
552 Kcal 21,5 Prot 16,1 Lip 79,3 Hc 4	508 Kcal 19,8 Prot 14,3 Lip 77,7 Hc 5	742 Kcal 30,2 Prot 49,9 Lip 39,3 Hc 6	736 Kcal 29,3 Prot 25,5 Lip 96,6 Hc 7	539 Kcal 33,2 Prot 18,5 Lip 59,4 Hc 8
Espirales al ajillo s/g Filete de pavo en salsa Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Judías blancas con verduras frescas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Espinacas rehogadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan
489 Kcal 20,8 Prot 14,1 Lip 70,7 Hc 11		433 Kcal 11,8 Prot 14 Lip 57,8 Hc 13	632 Kcal 17,8 Prot 23,4 Lip 87,4 Hc 14	244 Kcal 6 Prot 1,1 Lip 51,7 Hc 15
Verduras variadas rehogadas Lentejas estofadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Verduras variadas rehogadas Crema de verduras frescas Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Espaguetis al ajillo s/g Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Fruta del tiempo Fruta del tiempo Pan
697 Kcal 34,2 Prot 20,6 Lip 93,7 Hc 18	415 Kcal 22 Prot 20,7 Lip 32,6 Hc 19	584 Kcal 13 Prot 10,1 Lip 103,7 Hc 20	414 Kcal 28,6 Prot 5,4 Lip 61,9 Hc 21	658 Kcal 28,2 Prot 32,5 Lip 62,4 Hc 22
Macarrones al ajillo s/g Filete de pollo al ajillo Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Arroz cocido kilo Filete de pavo en salsa Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Verduras variadas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave Filete de pollo al limón Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
618 Kcal 28,7 Prot 15,3 Lip 80,9 Hc 25	530 Kcal 23 Prot 15,9 Lip 70,4 Hc 26	544 Kcal 32 Prot 11,6 Lip 74 Hc 27	244 Kcal 6 Prot 1,1 Lip 51,7 Hc 28	399 Kcal 35,6 Prot 13,3 Lip 33,4 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Puré de patatas Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Lentejas estofadas Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Macarrones al ajillo s/g Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Fruta del tiempo Fruta del tiempo Pan	Arroz blanco Jamoncitos de pollo asado en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
588 Kcal 21,7 Prot 21,5 Lip 75.9 Hc 4	332 Kcal 6,6 Prot 15,6 Lip 36.7 Hc 5	459 Kcal 26,9 Prot 21 Lip 37.2 Hc 6	704 Kcal 27,4 Prot 21,8 Lip 98.8 Hc 7	535 Kcal 26 Prot 23,1 Lip 55.2 Hc 8
Espirales de colores al ajillo Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Cinta de lomo en salsa Champiñón salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Panaché de verduras rehogadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo guisado Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
579 Kcal 29,2 Prot 22,1 Lip 68 Hc 11		307 Kcal 9,1 Prot 13 Lip 31.8 Hc 13	607 Kcal 26,9 Prot 18,7 Lip 81.9 Hc 14	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 15
Lentejas estofadas Merluza a la vasca Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Cinta de lomo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 82.3 Hc 18	675 Kcal 28,6 Prot 38,9 Lip 46.2 Hc 19	614 Kcal 21,4 Prot 25,1 Lip 79.6 Hc 20	378 Kcal 26 Prot 8,2 Lip 49.1 Hc 21	635 Kcal 27,7 Prot 31,2 Lip 60.1 Hc 22
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Cacheos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de judías verdes Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja Pan sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al limón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25	683 Kcal 35,7 Prot 37,1 Lip 49.3 Hc 26	532 Kcal 22,5 Prot 15 Lip 72.3 Hc 27	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc 28	826 Kcal 31,6 Prot 19,3 Lip 129.1 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
648 Kcal 27,4 Prot 30,5 Lip 65.6 Hc 1				
Patatas guisadas con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos				
616 Kcal 24,7 Prot 20 Lip 82.7 Hc 4	589 Kcal 13,4 Prot 17,4 Lip 83.4 Hc 5	513 Kcal 22 Prot 24,9 Lip 48.7 Hc 6	716 Kcal 27,8 Prot 21,8 Lip 101.1 Hc 7	532 Kcal 34,8 Prot 22,2 Lip 48 Hc 8
Espirales al ajillo Filete de pavo al limón Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	(DE) Brócoli y coliflor rehogado Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
954 Kcal 30,9 Prot 35,7 Lip 125.5 Hc 11		1241 Kcal 41,8 Prot 38,3 Lip 172.4 Hc 13	672 Kcal 31,5 Prot 21,8 Lip 86.3 Hc 14	601 Kcal 24,9 Prot 30,3 Lip 57.3 Hc 15
Arroz con tomate Hamburguesa de ternera en salsa Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pollo en salsa Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
626 Kcal 23,6 Prot 22,2 Lip 82.3 Hc 18	578 Kcal 24,5 Prot 10,3 Lip 93.2 Hc 19	503 Kcal 12,3 Prot 15,7 Lip 67.3 Hc 20	559 Kcal 26,1 Prot 29,3 Lip 46.6 Hc 21	752 Kcal 30,3 Prot 35,4 Lip 76.1 Hc 22
Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de espárragos Tortilla de patata Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas con verduras Hamburguesa de ternera en salsa Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
637 Kcal 25,7 Prot 25 Lip 67 Hc 25	453 Kcal 14 Prot 19,3 Lip 53.2 Hc 26	507 Kcal 30,2 Prot 9,5 Lip 74 Hc 27	396 Kcal 23,6 Prot 31,6 Lip 43.1 Hc 28	916 Kcal 42,3 Prot 24,1 Lip 130.3 Hc 29
Crema de puerros Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla francesa Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pollo al limón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ragut de ternera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				546 Kcal 21 Prot 22,8 Lip 63,6 Hc 1
				Patatas con verdura Mini burger meat de ternera en salsa Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan
622 Kcal 30,1 Prot 20,6 Lip 77,7 Hc 4	444 Kcal 11,7 Prot 22,9 Lip 47,6 Hc 5	658 Kcal 16,6 Prot 36,1 Lip 65,7 Hc 6	704 Kcal 21,8 Prot 25,7 Lip 94,6 Hc 7	639 Kcal 44,4 Prot 22,6 Lip 62,5 Hc 8
Espirales de colores al ajillo Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Brócoli y coliflor al gratén Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Melocotón en almibar Pan	Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas dado Fruta del tiempo Pan
577 Kcal 44,2 Prot 12,5 Lip 73,8 Hc 11		395 Kcal 11,4 Prot 8,5 Lip 66,8 Hc 13	702 Kcal 23,2 Prot 29,3 Lip 85,1 Hc 14	634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc 15
Lentejas guisadas Merluza a la vizcaina zanahoria asada Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Salchichas frankfurt de pollo Calabacin salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
635 Kcal 26,8 Prot 23 Lip 79,3 Hc 18	573 Kcal 32,7 Prot 18,2 Lip 63,5 Hc 19	729 Kcal 27,1 Prot 32,7 Lip 89,7 Hc 20	562 Kcal 26,2 Prot 28,4 Lip 48,6 Hc 21	627 Kcal 24,9 Prot 28,1 Lip 67,8 Hc 22
Pasta con champiñón Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de gallo en salsa verde Guisantes salteados Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de lluvia Filete de pollo empanado Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Burger meat de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan
616 Kcal 26,2 Prot 23,1 Lip 74,9 Hc 25	592 Kcal 29,5 Prot 22 Lip 70,4 Hc 26	762 Kcal 27,5 Prot 25,7 Lip 102,8 Hc 27	634 Kcal 30,6 Prot 24,1 Lip 72,5 Hc 28	813 Kcal 43 Prot 21,1 Lip 110,3 Hc 29
Crema de puerro Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan	Macarrones gratinados con queso Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan

## Leyendas:

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

## El consumo de frutas y verduras, te aporta vitaminas y minerales.

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

## ¿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



## 16 de octubre: día mundial de la alimentación

Creado por la ONU en 1979, su principal objetivo es la disminución del hambre en el mundo.



Busca promover una alimentación sana ya desde la infancia, para prevenir enfermedades como la obesidad. Por lo que es importante hacer 5 comidas variadas al día y comer muchas frutas y verduras, sin olvidar el ejercicio físico a diario y beber mucha agua.



Consume productos locales y de temporada, así ayudas a las personas que cultivan o transportan alimentos y cuidas del medio ambiente.

