



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
651 Kcal 27,4g Prot 23,3g Lip 81,7g Hc	7	662 Kcal 27,8g Prot 25,5g Lip 81,8g Hc	8	550 Kcal 19,6g Prot 25g Lip 59,5g Hc	9	603 Kcal 41,7g Prot 27,8g Lip 44,3g Hc	10		
Arroz tres delicias Mini burger meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan			
592 Kcal 14,3g Prot 23,9g Lip 78,1g Hc	13	605 Kcal 22,2g Prot 29,4g Lip 69,6g Hc	14	700 Kcal 34g Prot 27,5g Lip 77,9g Hc	15	557 Kcal 31,1g Prot 20,8g Lip 67,1g Hc	16	675 Kcal 20,6g Prot 25,2g Lip 89,8g Hc	17
Crema de verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	
666 Kcal 23,4g Prot 26,9g Lip 79,7g Hc	20	740 Kcal 19,4g Prot 29,1g Lip 98,4g Hc	21	570 Kcal 25g Prot 24,6g Lip 61,3g Hc	22	718 Kcal 31,7g Prot 14,9g Lip 111,2g Hc	23	604 Kcal 49,8g Prot 20,8g Lip 50g Hc	24
Garbanzos guisados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Coditos con salsa de tomate y orégano San jacob Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
615 Kcal 31,2g Prot 17,7g Lip 80,3g Hc	27	600 Kcal 26,9g Prot 26,9g Lip 65,4g Hc	28	607 Kcal 26g Prot 23,1g Lip 71,5g Hc	29	557 Kcal 31,1g Prot 20,8g Lip 67,1g Hc	30		
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan			

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 bebidas agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.
www.alcesa.es



OFICINAS CENTRALES:
Avda. de Córdoba, 21 – 2ª planta,
puerta 3
28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:
C/ Balmes, 188
08006 Barcelona

DELEGACIÓN CASTILLA – LEÓN:
Paseo de Juan Carlos I, 12
47008 Valladolid

DELEGACIÓN LEVANTE:
Avda. Maestro José
Garberí Serrano 11. Torre
2 local
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:
Camino de los Frailes S/N
41702 Dos Hermanas-
Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:
C/Suárez Valdés 4
33204 Gijón



¿Y para cenar?



Si has comido:

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

La cena es:

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



Y, EN VERANO...



- Come frutas y verduras de temporada y alimentos sanos, fríos y ligeros.
- ¡Mantente hidratado! Bebe mucha agua y refréscale en la playa, la piscina o con duchas frescas.
- Cuando vayas a la playa o piscina, recuerda:
 - Espera a terminar la digestión.
 - 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.

Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).