

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc 1	567 Kcal 27,6 Prot 29,4 Lip 57.8 Hc 2	515 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 62.2 Hc 3	632 Kcal 43,9 Prot 28,3 Lip 49.2 Hc 4
	Crema de puerro Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Lacón con aceite y pimentón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Tarrina de helado Pan
651 Kcal 29,6 Prot 27,4 Lip 67.4 Hc 7	626 Kcal 23,1 Prot 28 Lip 72.9 Hc 8	660 Kcal 18,7 Prot 20,1 Lip 98.5 Hc 9	584 Kcal 29,5 Prot 23,8 Lip 61.9 Hc 10	623 Kcal 28,6 Prot 31,2 Lip 54 Hc 11
Espaguetis carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
522 Kcal 23,2 Prot 14,7 Lip 73.4 Hc 14	542 Kcal 18,4 Prot 13,4 Lip 84.9 Hc 15	538 Kcal 34,9 Prot 18 Lip 58.5 Hc 16	715 Kcal 43,9 Prot 31,2 Lip 62.5 Hc 17	523 Kcal 22,1 Prot 25,5 Lip 63.6 Hc 18
Arroz tres delicias ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lasaña casera de ternera Crema de verduras Fruta del tiempo Pan	Ensalada a la italiana Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
627 Kcal 26,5 Prot 35,2 Lip 49.7 Hc 21	681 Kcal 24 Prot 34 Lip 69.9 Hc 22	671 Kcal 55,9 Prot 32,5 Lip 37.3 Hc 23	564 Kcal 26,2 Prot 26,5 Lip 54.3 Hc 24	732 Kcal 27,4 Prot 26,5 Lip 94.5 Hc 25
Ensalada de huevo, patata y atún Salchichas cocidas al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Fideua de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	513 Kcal 20,6 Prot 18,9 Lip 64.8 Hc 1	472 Kcal 20,7 Prot 22,2 Lip 53,4 Hc 2	515 Kcal 22,5 Prot 19,1 Lip 62.2 Hc 3	554 Kcal 31,1 Prot 23,4 Lip 53.3 Hc 4
	Crema de puerro Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Lacón con aceite y pimentón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Panaché de verduras Tarrina de helado Pan
597 Kcal 25,8 Prot 21,9 Lip 71.6 Hc 7	626 Kcal 23,1 Prot 28 Lip 72.9 Hc 8	501 Kcal 16,6 Prot 21,7 Lip 58 Hc 9	584 Kcal 29,5 Prot 23,8 Lip 61.9 Hc 10	623 Kcal 28,6 Prot 31,2 Lip 54 Hc 11
Macarrones con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
522 Kcal 23,2 Prot 14,7 Lip 73.4 Hc 14	542 Kcal 18,4 Prot 13,4 Lip 84.9 Hc 15	451 Kcal 31,2 Prot 9,7 Lip 58.6 Hc 16	715 Kcal 43,9 Prot 31,2 Lip 62.5 Hc 17	512 Kcal 21,7 Prot 25,4 Lip 61 Hc 18
Arroz tres delicias ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lasaña casera de ternera Crema de verduras Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Puré de alubias pintas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
520 Kcal 22,4 Prot 23,8 Lip 52.1 Hc 21	681 Kcal 24 Prot 34 Lip 69.9 Hc 22	528 Kcal 32 Prot 24,3 Lip 44.7 Hc 23	564 Kcal 26,2 Prot 26,5 Lip 54.3 Hc 24	732 Kcal 27,4 Prot 26,5 Lip 94.5 Hc 25
Patatas con verdura Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Fideua de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Filete de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Macarrones con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	733 Kcal 29,6 Prot 33,5 Lip 78.6 Hc 1	782 Kcal 37,1 Prot 41,3 Lip 74.2 Hc 2	696 Kcal 29,8 Prot 33,9 Lip 67.1 Hc 3	753 Kcal 50,3 Prot 38 Lip 52 Hc 4
	Ensalada mixta Crema de puerro Pisto de verduras Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Verduras variadas rehogadas Alubias blancas con chorizo Ensalada mixta Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Guisantes salteados Ensalada mixta Espirales de colores al ajillo Lacón con aceite y pimentón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Coliflor gratinada Ensalada mixta Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Tarrina de helado Pan
772 Kcal 36 Prot 37,1 Lip 70.2 Hc 7	747 Kcal 29,5 Prot 37,6 Lip 75.7 Hc 8	869 Kcal 28,6 Prot 34,9 Lip 108 Hc 9	789 Kcal 39 Prot 36 Lip 76.6 Hc 10	946 Kcal 40,9 Prot 41,8 Lip 98.6 Hc 11
Brócoli salteado con pavo Ensalada mixta Espaguetis carbonara Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Parrillada de verduras Lentejas estofadas Ensalada mixta Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Ensalada mixta Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Repollo con patatas Ensalada mixta Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Ensalada mixta Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
643 Kcal 29,6 Prot 24,3 Lip 76.2 Hc 14	1014 Kcal 31,7 Prot 49,5 Lip 108.7 Hc 15	843 Kcal 49,5 Prot 39,4 Lip 71.1 Hc 16	850 Kcal 38 Prot 51,3 Lip 57 Hc 17	644 Kcal 28,5 Prot 35,1 Lip 66.4 Hc 18
Guisantes con jamón Arroz tres delicias Ensalada mixta ventresca de merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Lasaña casera de ternera Crema de verduras Salmorejo Fruta del tiempo Pan	Ensalada mixta Ensalada a la italiana Espinacas con bechamel Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Sopa de ave con fideos Ensalada mixta Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Brócoli al queso Ensalada mixta Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
748 Kcal 32,9 Prot 44,8 Lip 52.5 Hc 21	868 Kcal 31,4 Prot 46 Lip 81.7 Hc 22	881 Kcal 49,5 Prot 39,9 Lip 81 Hc 23	731 Kcal 33,8 Prot 38,1 Lip 62.7 Hc 24	853 Kcal 33,8 Prot 36,1 Lip 97.2 Hc 25
Parrillada de verduras Ensalada de huevo, patata y atún Ensalada mixta Salchichas cocidas al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Acelgas rehogadas Ensalada mixta Fideua de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Crema de verduras Ensalada mixta Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Repollo con patatas Ensalada mixta Sopa de cocido Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Coliflor gratinada Ensalada mixta Macarrones con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.



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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	909 Kcal 26,9 Prot 67 Lip 50.2 Hc	466 Kcal 21,9 Prot 20 Lip 57.1 Hc	513 Kcal 40,2 Prot 11,4 Lip 59.5 Hc	558 Kcal 43,9 Prot 22,4 Lip 43 Hc
	1	2	3	4
	Crema de puerro Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
540 Kcal 28,2 Prot 17,3 Lip 67.1 Hc	834 Kcal 39,4 Prot 52,4 Lip 53.7 Hc	541 Kcal 14,4 Prot 15,5 Lip 84.2 Hc	503 Kcal 40,2 Prot 12,7 Lip 55 Hc	535 Kcal 29,9 Prot 24,5 Lip 45.6 Hc
7	8	9	10	11
Espaguetis con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Hamburguesa a la plancha Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
506 Kcal 18,1 Prot 17,6 Lip 66.6 Hc	930 Kcal 27,8 Prot 65,9 Lip 57.2 Hc	538 Kcal 34,9 Prot 18 Lip 58.5 Hc	507 Kcal 34,1 Prot 24,8 Lip 35.2 Hc	437 Kcal 21 Prot 20 Lip 54.8 Hc
14	15	16	17	18
Arroz con verduras Filete de merluza plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Ensalada a la italiana Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
544 Kcal 46,2 Prot 21,7 Lip 37.9 Hc	578 Kcal 22,7 Prot 26,8 Lip 60.9 Hc	558 Kcal 37,1 Prot 29,2 Lip 36.4 Hc	455 Kcal 28,1 Prot 21 Lip 36.3 Hc	487 Kcal 27,7 Prot 12,1 Lip 66.1 Hc
21	22	23	24	25
Ensalada de huevo, patata y atún Filete de pavo plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Fideua de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	909 Kcal 26,9 Prot 67 Lip 50.2 Hc	466 Kcal 21,9 Prot 20 Lip 57.1 Hc	513 Kcal 40,2 Prot 11,4 Lip 59.5 Hc	558 Kcal 43,9 Prot 22,4 Lip 43 Hc
	1	2	3	4
	Crema de puerro Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales de colores al ajillo Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Trasero de pollo asado Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
496 Kcal 27,5 Prot 15,6 Lip 60.9 Hc	834 Kcal 39,4 Prot 52,4 Lip 53.7 Hc	541 Kcal 14,4 Prot 15,5 Lip 84.2 Hc	503 Kcal 40,2 Prot 12,7 Lip 55 Hc	553 Kcal 29,9 Prot 26,5 Lip 45.4 Hc
7	8	9	10	11
Espaguetis al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
506 Kcal 18,1 Prot 17,6 Lip 66.6 Hc	930 Kcal 27,8 Prot 65,9 Lip 57.2 Hc	538 Kcal 34,9 Prot 18 Lip 58.5 Hc	507 Kcal 34,1 Prot 24,8 Lip 35.2 Hc	437 Kcal 21 Prot 20 Lip 54.8 Hc
14	15	16	17	18
Arroz con verduras Filete de merluza plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Ensalada a la italiana Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
544 Kcal 46,2 Prot 21,7 Lip 37.9 Hc	578 Kcal 22,7 Prot 26,8 Lip 60.9 Hc	558 Kcal 37,1 Prot 29,2 Lip 36.4 Hc	455 Kcal 28,1 Prot 21 Lip 36.3 Hc	444 Kcal 27 Prot 10,4 Lip 60 Hc
21	22	23	24	25
Ensalada de huevo, patata y atún Filete de pavo plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Fideua de atún Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.



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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	538 Kcal 20 Prot 19,9 Lip 69.5 Hc 1	592 Kcal 27 Prot 30,4 Lip 62.4 Hc 2	540 Kcal 22 Prot 20,1 Lip 66.9 Hc 3	622 Kcal 44,4 Prot 26,2 Lip 50.3 Hc 4
	Crema de puerro Mini burger meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Alubias blancas con chorizo Huevo frito Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales de colores al ajillo Lacón con aceite y pimentón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Panaché de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos
620 Kcal 25,2 Prot 22,9 Lip 75.9 Hc 7	872 Kcal 38,7 Prot 53,4 Lip 58.3 Hc 8	636 Kcal 16,1 Prot 18,5 Lip 96.6 Hc 9	609 Kcal 28,9 Prot 24,8 Lip 66.6 Hc 10	659 Kcal 29,3 Prot 29,5 Lip 65.9 Hc 11
Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
630 Kcal 31,6 Prot 20,6 Lip 78.6 Hc 14	568 Kcal 17,8 Prot 14,4 Lip 89.5 Hc 15	563 Kcal 34,3 Prot 19 Lip 63.1 Hc 16	574 Kcal 35,7 Prot 27,7 Lip 43.3 Hc 17	561 Kcal 21,4 Prot 26,5 Lip 68.1 Hc 18
Arroz tres delicias Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Lasaña casera de ternera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada a la italiana Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Alubias pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
653 Kcal 26 Prot 36,2 Lip 54.4 Hc 21	707 Kcal 23,5 Prot 35 Lip 74.5 Hc 22	583 Kcal 36,5 Prot 30,2 Lip 41 Hc 23	551 Kcal 23,7 Prot 27 Lip 52.6 Hc 24	770 Kcal 26,7 Prot 27,5 Lip 99 Hc 25
Ensalada de huevo, patata y atún Salchichas cocidas al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideua de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de cocido Burger meat de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Delicias de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	650 Kcal 28,4 Prot 35,4 Lip 59,3 Hc 2	544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc 3	584 Kcal 40 Prot 23,7 Lip 51.6 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Tarrina de helado Pan sin alérgenos
628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc 7	863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8	741 Kcal 18 Prot 20,2 Lip 116.6 Hc 9	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10	609 Kcal 28,3 Prot 24,3 Lip 67 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14	702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15	520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc 16	620 Kcal 24,9 Prot 35,9 Lip 44.9 Hc 17	524 Kcal 21,3 Prot 21,7 Lip 70.2 Hc 18
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21	646 Kcal 21,5 Prot 25,8 Lip 74.3 Hc 22	570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23	561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24	667 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 86.5 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	650 Kcal 28,4 Prot 35,4 Lip 59,3 Hc 2	544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc 3	465 Kcal 38,1 Prot 18,7 Lip 35.2 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Fruta natural Pan sin alérgenos
628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc 7	863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8	699 Kcal 15,8 Prot 18,4 Lip 113.2 Hc 9	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10	609 Kcal 28,3 Prot 24,3 Lip 67 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14	702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15	520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc 16	501 Kcal 23 Prot 30,9 Lip 28.4 Hc 17	524 Kcal 21,3 Prot 21,7 Lip 70.2 Hc 18
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21	646 Kcal 21,5 Prot 25,8 Lip 74.3 Hc 22	570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23	561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24	625 Kcal 19,8 Prot 22,3 Lip 83.2 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.



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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	546 Kcal 33,2 Prot 21,9 Lip 58,6 Hc 2	544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc 3	549 Kcal 41,1 Prot 20,6 Lip 48 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos
628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc 7	863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8	857 Kcal 43,5 Prot 22,6 Lip 114.8 Hc 9	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10	609 Kcal 28,3 Prot 24,3 Lip 67 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14	702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15	520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc 16	585 Kcal 26 Prot 32,8 Lip 41.3 Hc 17	529 Kcal 32,4 Prot 22,8 Lip 59.3 Hc 18
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21	707 Kcal 31,2 Prot 29,1 Lip 72.8 Hc 22	570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23	561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24	667 Kcal 22 Prot 24,1 Lip 86.5 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	546 Kcal 33,2 Prot 21,9 Lip 58,6 Hc 2	544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc 3	549 Kcal 41,1 Prot 20,6 Lip 48 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur sabor Pan sin alérgenos
640 Kcal 20,6 Prot 22,8 Lip 83.7 Hc 7	863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8	857 Kcal 43,5 Prot 22,6 Lip 114.8 Hc 9	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10	609 Kcal 28,3 Prot 24,3 Lip 67 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
686 Kcal 25,6 Prot 11,7 Lip 117.2 Hc 14	702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15	601 Kcal 29,5 Prot 22,7 Lip 67.5 Hc 16	585 Kcal 26 Prot 32,8 Lip 41.3 Hc 17	529 Kcal 32,4 Prot 22,8 Lip 59.3 Hc 18
Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Cinta de lomo asada Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21	707 Kcal 31,2 Prot 29,1 Lip 72.8 Hc 22	570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23	561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24	679 Kcal 22,6 Prot 24,6 Lip 86.6 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	602 Kcal 30 Prot 25 Lip 68 Hc 2	501 Kcal 30,4 Prot 10,2 Lip 71 Hc 3	527 Kcal 43,3 Prot 21 Lip 38 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Filete de pollo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos
628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc 7	693 Kcal 36,9 Prot 36,9 Lip 51.9 Hc 8	679 Kcal 24,5 Prot 12,5 Lip 112.3 Hc 9	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10	609 Kcal 28,3 Prot 24,3 Lip 67 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14	576 Kcal 25,7 Prot 31,1 Lip 47.6 Hc 15	520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc 16	564 Kcal 28,2 Prot 33,2 Lip 31.3 Hc 17	577 Kcal 31,4 Prot 25,8 Lip 64.8 Hc 18
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
510 Kcal 34,7 Prot 20,4 Lip 44.4 Hc 21	707 Kcal 31,2 Prot 29,1 Lip 72.8 Hc 22	570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23	561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24	646 Kcal 24,2 Prot 24,6 Lip 76.6 Hc 25
Ensalada de patata Filete de pollo a la plancha Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.



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



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.
 - 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
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	650 Kcal 28,4 Prot 35,4 Lip 59,3 Hc 2	543 Kcal 22,1 Prot 20,2 Lip 67.3 Hc 3	528 Kcal 44,7 Prot 21,3 Lip 35.9 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos
627 Kcal 23,8 Prot 23 Lip 77.1 Hc 7	863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8	720 Kcal 20,3 Prot 20,7 Lip 106.6 Hc 9	412 Kcal 21,8 Prot 11,4 Lip 61.9 Hc 10	617 Kcal 30,2 Prot 25,7 Lip 63.7 Hc 11
Espaguetis con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14	702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15	609 Kcal 36,6 Prot 15,9 Lip 65.5 Hc 16	564 Kcal 29,6 Prot 33,5 Lip 29.1 Hc 17	524 Kcal 21,3 Prot 21,7 Lip 70.2 Hc 18
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21	631 Kcal 19,4 Prot 25,1 Lip 76.7 Hc 22	570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23	562 Kcal 25,3 Prot 30,3 Lip 46.2 Hc 24	645 Kcal 28,1 Prot 25,3 Lip 70 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.

¿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 refréscate 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	546 Kcal 33,2 Prot 21,9 Lip 58,6 Hc 2	544 Kcal 18,2 Prot 19,5 Lip 73.9 Hc 3	527 Kcal 43,3 Prot 21 Lip 38 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo s/g Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Yogur de soja Pan sin alérgenos
628 Kcal 19,9 Prot 22,3 Lip 83.7 Hc 7	863 Kcal 38,3 Prot 53,6 Lip 56.2 Hc 8	836 Kcal 45,8 Prot 23,1 Lip 104.8 Hc 9	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 10	609 Kcal 28,3 Prot 24,3 Lip 67 Hc 11
Espaguetis con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur de soja Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14	702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15	520 Kcal 31,3 Prot 13,5 Lip 66.3 Hc 16	564 Kcal 28,2 Prot 33,2 Lip 31.3 Hc 17	529 Kcal 32,4 Prot 22,8 Lip 59.3 Hc 18
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta s/g Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías pintas con verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
553 Kcal 22,5 Prot 29,7 Lip 47.3 Hc 21	707 Kcal 31,2 Prot 29,1 Lip 72.8 Hc 22	570 Kcal 39,4 Prot 27,8 Lip 40.4 Hc 23	561 Kcal 23,9 Prot 30,1 Lip 48.3 Hc 24	646 Kcal 24,2 Prot 24,6 Lip 76.6 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.



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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	735 Kcal 28,6 Prot 33,3 Lip 70.2 Hc 1	508 Kcal 17,2 Prot 31,4 Lip 35,1 Hc 2	543 Kcal 22,1 Prot 20,2 Lip 67.3 Hc 3	536 Kcal 41,6 Prot 21,8 Lip 41.8 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales al ajillo Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Trasero de pollo asado Tomate asado Yogur sabor Pan sin alérgenos
627 Kcal 23,8 Prot 23 Lip 77,1 Hc 7	854 Kcal 29,1 Prot 49 Lip 61.2 Hc 8	741 Kcal 18 Prot 20,2 Lip 116.6 Hc 9	399 Kcal 20,7 Prot 17,9 Lip 38.3 Hc 10	568 Kcal 26,3 Prot 25,5 Lip 58.6 Hc 11
Espaguetis con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de cerdo al ajillo Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Pisto de verduras Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
806 Kcal 32 Prot 20,5 Lip 122 Hc 14	702 Kcal 26,8 Prot 41,2 Lip 55.2 Hc 15	609 Kcal 36,6 Prot 15,9 Lip 65.5 Hc 16	585 Kcal 27,3 Prot 33 Lip 39.1 Hc 17	459 Kcal 10,6 Prot 16,7 Lip 61.4 Hc 18
Arroz con tomate Merluza a la provenzal Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Ensalada de pasta Abadejo al horno Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
508 Kcal 19,6 Prot 27,4 Lip 45.3 Hc 21	631 Kcal 19,4 Prot 25,1 Lip 76.7 Hc 22	569 Kcal 36,7 Prot 27,3 Lip 43.1 Hc 23	520 Kcal 24,4 Prot 30,3 Lip 36.7 Hc 24	667 Kcal 25,9 Prot 24,8 Lip 79.9 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Fideuá Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta natural Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.



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 refréscate 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).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	709 Kcal 29,2 Prot 32,3 Lip 65.6 Hc 1	625 Kcal 28,9 Prot 34,4 Lip 54.6 Hc 2	518 Kcal 22,7 Prot 19,2 Lip 62.6 Hc 3	560 Kcal 41,9 Prot 22,9 Lip 44.8 Hc 4
	Crema de puerros Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Panaché de verduras rehogadas Tarrina de helado Pan
614 Kcal 25 Prot 22,5 Lip 72.5 Hc 7	838 Kcal 38,9 Prot 52,6 Lip 51.5 Hc 8	716 Kcal 18,6 Prot 19,2 Lip 111.9 Hc 9	387 Kcal 22,3 Prot 10,4 Lip 57.3 Hc 10	592 Kcal 30,8 Prot 24,7 Lip 59 Hc 11
Espaguetis con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan	Cocido completo Sopa de ave Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patata y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Espirales salteadas Fruta del tiempo Pan
661 Kcal 26,1 Prot 10,7 Lip 112.5 Hc 14	677 Kcal 27,4 Prot 40,2 Lip 50.6 Hc 15	666 Kcal 35,4 Prot 24 Lip 62.1 Hc 16	596 Kcal 26,8 Prot 35,1 Lip 38.1 Hc 17	498 Kcal 21,9 Prot 20,7 Lip 65.6 Hc 18
Arroz con tomate Filete de pavo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Ensalada de pasta Cinta de lomo asada Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Tarrina de helado Pan	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan
528 Kcal 23 Prot 28,7 Lip 42.6 Hc 21	606 Kcal 20 Prot 24,1 Lip 72 Hc 22	545 Kcal 39,9 Prot 26,7 Lip 35.7 Hc 23	536 Kcal 25,8 Prot 29,3 Lip 41.5 Hc 24	653 Kcal 27,1 Prot 24,3 Lip 75.4 Hc 25
Ensalada de patata Lacón con aceite y pimentón Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Fideuá Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras rehogada Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

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.



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



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.
 - 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.