



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	429 Kcal 24,5 Prot 12,3 Lip 60.7 Hc 3	619 Kcal 25,3 Prot 21,5 Lip 79,1 Hc 4	657 Kcal 39,5 Prot 15,8 Lip 84.8 Hc 5	529 Kcal 20,7 Prot 20,7 Lip 68.1 Hc 6
	Sopa de ave Cocido completo Yogur sabor Pan **(DE) Sopa de ave **(DE) Cocido completo Fruit yogurt Bread	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo **(DE) Espirales con tomate **(DE) Filete de pavo al limón Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo **(DE) Arroz con verduras **(DE) Jamoncitos pollo asado en jugo **(DE) Ensalada variada Fruit of season	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo **(DE) Judías blancas con verduras frescas **(DE) Tortilla de patata **(DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season
689 Kcal 32,2 Prot 24,5 Lip 84.3 Hc 9	492 Kcal 24,4 Prot 24,8 Lip 41.4 Hc 10	475 Kcal 23,7 Prot 22,3 Lip 43,9 Hc 11	529 Kcal 41,5 Prot 22,4 Lip 38.7 Hc 12	551 Kcal 28,7 Prot 34,8 Lip 68.6 Hc 13
Macarrones con tomate Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo **(DE) Macarrones con tomate **(DE) Albóndigas de ternera en salsa **(DE) Jardinera de verduras Fruit of season	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Quesito **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Tortilla francesa **(DE) Ensalada de lechuga cheese	Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas al vapor Fruta del tiempo **(DE) Verduras variadas rehogadas **(DE) Jamón de cerdo asado **(DE) Patatas al vapor Fruit of season	Sopa de ave Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo **(DE) Sopa de ave **(DE) Trasero de pollo asado **(DE) Brócoli salteado Fruit of season	Patatas guisadas con verduras Ragut de ternera Arroz pilaf Fruta del tiempo **(DE) Patatas guisadas con verduras **(DE) Ragut de ternera **(DE) Arroz pilaf Fruit of season
580 Kcal 28,1 Prot 21,1 Lip 64.6 Hc 16	643 Kcal 44,5 Prot 24,5 Lip 67.2 Hc 17	513 Kcal 14,3 Prot 16,1 Lip 74,9 Hc 18	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc 19	739 Kcal 31,3 Prot 16,3 Lip 111.6 Hc 20
Macarrones con verduras Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo **(DE) Macarrones con verduras **(DE) Cinta de lomo asada **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	Judías blancas con verduras frescas Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor **(DE) Judías blancas con verduras frescas **(DE) Ternera asada en su jugo **(DE) Patatas dado Fruit yogurt	Crema de champiñones Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo **(DE) Crema de champiñones **(DE) Tortilla de patata **(DE) Maíz salteado Fruit of season	Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan **(DE) Sopa de ave **(DE) Cocido completo Fruit of season Bread	Arroz y tomate Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo **(DE) Arroz y tomate **(DE) Filete de pollo al limón **(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
503 Kcal 22,2 Prot 21,6 Lip 51.5 Hc 23	785 Kcal 33,2 Prot 34,5 Lip 82.2 Hc 24	480 Kcal 22,2 Prot 19,8 Lip 52 Hc 25	429 Kcal 36,6 Prot 13,4 Lip 39.3 Hc 26	554 Kcal 24,4 Prot 18,1 Lip 71.3 Hc 27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar **(DE) Judías verdes con tomate **(DE) Lacón con aceite y pimentón **(DE) Cachelos Peach in syrup	Espirales con salsa de tomate y orégano Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo **(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano **(DE) Mini hamburguesa ternera salsa **(DE) Ensalada variada	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Tortilla francesa **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season	Sopa de ave Jamoncitos de pollo asado en su jugo Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo **(DE) Sopa de ave **(DE) Jamoncitos pollo asado en jugo **(DE) Salteado patata y zanah Fruit of season	Patatas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa Espirales salteados Fruta del tiempo **(DE) Patatas guisadas con verduras **(DE) Filete de pavo en salsa **(DE) Espirales salteados Fruit of season
562 Kcal 24,3 Prot 26,9 Lip 54.7 Hc 30	290 Kcal 6,9 Prot 14,3 Lip 28.5 Hc 31			
Crema de verduras frescas Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores **(DE) Crema de verduras frescas **(DE) Cinta de lomo asada **(DE) Patatas panadera Flavored gelatin	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo **(DE) Alubias pintas con arroz integral **(DE) Tortilla de patata **(DE) Ensalada de lechuga con tomate Fruit of season			

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en % de energía total.

Disfruta comiendo fruta.

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

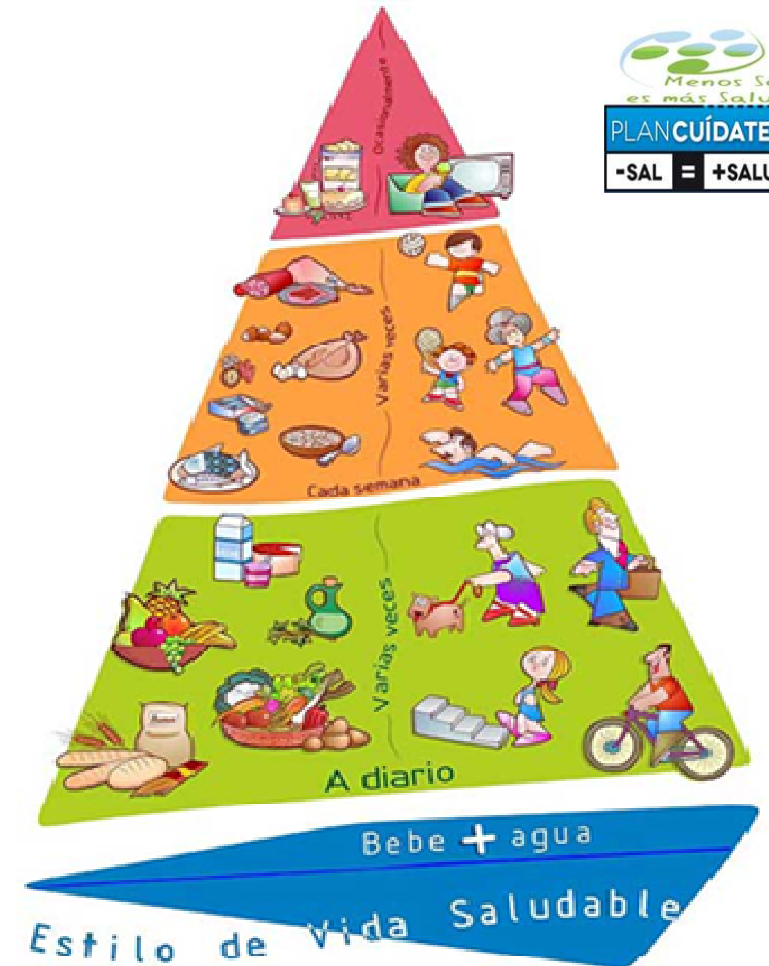
¿Y para cenar?

Si has comido:

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

La cena es:

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



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

*** MARTES 3 DE MARZO 2020

Sopa de ave: Huesos de pollo, Pasta (trigo), Patata, Cebolla, Zanahoria, Puerro, Sal yodada

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Patata, Ragut de pollo, Zanahoria, Huesos de vacuno, Cebolla, Sal yodada, Ajo

Yogur sabor: Yogur macedonia (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur plátano (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur fresa (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorante natural: E-120), Yogurt natural azucarado (leche fresca pasteurizada, azúcar 8,6%, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos)

Pan: Pan pistola (harina de trigo, agua, levadura, sal, mejorantes panarios: emulgente: E-472e, antioxidante: E-300, antiapelmazante: E-170, alfa amilasa; aceite de girasol)

*** MIÉRCOLES 4 DE MARZO 2020

Espirales con tomate: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Hélices (trigo, espinacas, tomate), Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva

Filete de pavo al limón: Pavo, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Agrio de limón (Agua, Ácido Cítrico (E-330), Emulsión de Limón, conservante: Benzoato sódico (E-211)., Sal yodada, Ajo, Perejil, Orégano

Patatas y trigueros al horno: Patata, Espárrago triguero troceado, Aceite de oliva, Sal yodada

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** JUEVES 5 DE MARZO 2020

Arroz con verduras: Arroz, Zanahoria, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Jamoncitos de pollo asado en su jugo: Jamoncitos de pollo, Aceite de oliva, Sal yodada, Laurel, Ajo

Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria: Lechuga Iceberg, Pepino, Zanahoria, Aceite girasol, Sal yodada, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220)

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** VIERNES 6 DE MARZO 2020

Judías blancas con verduras frescas: Alubias blancas, Patata, Cebolla, Zanahoria, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Pimentón, Laurel

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

Ensalada de lechuga y zanahoria: Lechuga Iceberg, Zanahoria, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** LUNES 9 DE MARZO 2020

Macarrones con tomate: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Macarrones (trigo), Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Albóndigas de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Sal yodada, Perejil, Laurel, Ajo

Jardinera de verduras: Patata, Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva, Ajo

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** MARTES 10 DE MARZO 2020

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Sal yodada, Pimentón

Tortilla francesa: Tortilla francesa (huevo pasteurizado, aceite de girasol, almidones modificados de patata, sal, huevo, estabilizantes: E-410, E-415, aceite de oliva, acidulante: E-330)

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Quesito: Leche desnatada rehidratada, quesos, mantequilla, sales de fundido (polifosfatos), concentrado de minerales de la leche, concentrado láctico lechero, sal.

*** MIÉRCOLES 11 DE MARZO 2020

Verduras variadas rehogadas: Patata, Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva, Ajo

Jamón de cerdo asado: Carne de porcino, Sal yodada, Aceite de oliva, Laurel, Ajo

Patatas al vapor: Patata, Aceite de oliva, Sal yodada, Perejil, Laurel

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** JUEVES 12 DE MARZO 2020

Sopa de ave: Huesos de pollo, Pasta (trigo), Patata, Cebolla, Zanahoria, Puerro, Sal yodada

Trasero de pollo asado: Muslo de pollo, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Ajo, Laurel

Brócoli salteado: Brócoli, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** VIERNES 13 DE MARZO 2020

Patatas guisadas con verduras: Patata, Pimiento rojo, Pimiento verde, Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva, Perejil, Pimentón, Laurel

Ragut de ternera: Carne de vacuno, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Cebolla, Zanahoria, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Perejil

Arroz pilaf: Arroz, Aceite de oliva, Cebolla, Sal yodada, Ajo, Laurel

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** LUNES 16 DE MARZO 2020

Macarrones con verduras: Macarrones (trigo), Zanahoria, Calabacín, Pimiento rojo, Pimiento verde, Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Orégano

Cinta de lomo asada: Lomo de cerdo, agua, almidón, sal, maltodextrina, dextrosa, estabilizantes (E-451, E-452, E-407, E-410, E-415, E-472a), antioxidantes (E-316, E-331iii), proteína de colágeno, azúcar, conservador (E-160c, E-120) y especias., Cebolla, Zanahoria, Aceite de oliva

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** MARTES 17 DE MARZO 2020

Judías blancas con verduras frescas: Alubias blancas, Patata, Cebolla, Zanahoria, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Pimentón, Laurel

Ternera asada en su jugo: Carne de vacuno, Cebolla, Zanahoria, Pimiento verde, Tomate, Puerro, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Laurel

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

Yogur sabor: Yogur macedonia (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur plátano (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100,E-120), Yogur fresa

(leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorante natural: E-120), Yogurt natural azucarado (leche fresca pasteurizada, azúcar 8,6%, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos)

*** MIÉRCOLES 18 DE MARZO 2020

Crema de champiñones: Patata, Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

Maíz salteado: Maíz, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** JUEVES 19 DE MARZO 2020

Sopa de ave: Huesos de pollo, Pasta (trigo), Patata, Cebolla, Zanahoria, Puerro, Sal yodada

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Patata, Ragut de pollo, Zanahoria, Huesos de vacuno, Cebolla, Sal yodada, Ajo

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

Pan: Pan pistola (harina de trigo, agua, levadura, sal, mejorantes panarios: emulgente: E-472e, antioxidante: E-300, antiapelmazante: E-170, alfa amilasa; aceite de girasol)

*** VIERNES 20 DE MARZO 2020

Arroz y tomate: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Arroz, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Filete de pollo al limón: Contra de pollo, Cebolla, Limón, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Orégano

Ensalada de lechuga y aceitunas: Lechuga Iceberg, Aceitunas (aceitunas verdes, agua, sal, acidulantes: E-270, E-330, antioxidante: E-300, conservantes: E-202, E-211), Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** LUNES 23 DE MARZO 2020

Judías verdes con tomate: Judía verde, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Patata, Zanahoria, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Lacón con aceite y pimentón: Lacón (paleta de cerdo 72%, agua, sal, jarabe de glucosa, dextrosa, conservadores: E-326, E-243, E-250, estabilizantes: E-420, E-451, E-450, antioxidantes: E-331, E-301, gelificantes: E-407, E-415, aroma, extracto de especias), Aceite de oliva, Pimentón

Cachelos: Patata, Aceite girasol, Sal yodada, Ajo, Pimentón, Laurel

Melocotón en almibar: Melocotón almibar (melocotón, agua, azúcar, ácido cítrico)

*** MARTES 24 DE MARZO 2020

Espirales con salsa de tomate y orégano: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Hélices (trigo, espinacas, tomate), Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Orégano, Sal yodada

Mini hamburguesa de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Pimiento verde, Sal yodada, Perejil, Laurel, Ajo

Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria: Lechuga Iceberg, Pepino, Zanahoria, Aceite girasol, Sal yodada, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220)

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** MIÉRCOLES 25 DE MARZO 2020

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Sal yodada, Pimentón

Tortilla francesa: Tortilla francesa (huevo pasteurizado, aceite de girasol, almidones modificados de patata, sal, huevo, estabilizantes: E-410, E-415, aceite de oliva, acidulante: E-330)

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** JUEVES 26 DE MARZO 2020

Sopa de ave: Huesos de pollo, Pasta (trigo), Patata, Cebolla, Zanahoria, Puerro, Sal yodada

Jamoncitos de pollo asado en su jugo: Jamoncitos de pollo, Aceite de oliva, Sal yodada, Laurel, Ajo

Salteado de patata y zanahoria: Patata, Zanahoria, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Perejil

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** VIERNES 27 DE MARZO 2020

Patatas guisadas con verduras: Patata, Pimiento rojo, Pimiento verde, Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva, Perejil, Pimentón, Laurel

Filete de pavo en salsa: Pavo, Aceite de oliva, Cebolla, Zanahoria, Sal yodada, Ajo

Espirales salteados: Hélices (trigo), Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Orégano, Perejil

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** LUNES 30 DE MARZO 2020

Crema de verduras frescas: Patata, Cebolla, Puerro, Calabacín, Zanahoria, Espinacas, Aceite de oliva, Sal yodada

Cinta de lomo asada: Lomo de cerdo, agua, almidón, sal, maltodextrina, dextrosa, estabilizantes (E-451, E-452, E-407, E-410, E-415, E-472a), antioxidantes (E-316, E-331iii), proteína de colágeno, azúcar, conservador (E-160c, E-120) y especias., Cebolla, Zanahoria, Aceite de oliva

Patatas panadera: Patata, Aceite de oliva, Pimiento verde, Sal yodada, Perejil, Ajo

Gelatina de sabores: Gelatina de fresa (agua, azúcar, dextrosa, estabilizadores: E-407, E-410, E-509, acidulantes: E-330, E-331, E-332, aroma, colorante natural: E-120), Gelatina de naranja (agua, azúcar, dextrosa, estabilizadores: E-407, E-410, E-509, acidulantes: E-330, E-331, E-332, aroma, colorantes naturales: E-120, E-100), Gelatina de limón (agua, azúcar, dextrosa, estabilizadores: E-407, E-410, E-509, acidulantes: E-330, E-331, E-332, aroma, colorante natural: E-120)

*** MARTES 31 DE MARZO 2020

Alubias pintas con arroz integral:

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

Ensalada de lechuga con tomate: Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja