



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

545 Kcal 20,8 Prot 21,5 Lip 65.2 Hc	<b>4</b>	656 Kcal 23,6 Prot 24,9 Lip 80.7 Hc	<b>5</b>	550 Kcal 25,8 Prot 29,5 Lip 40 Hc	<b>6</b>	423 Kcal 20,2 Prot 10,7 Lip 59.2 Hc	<b>7</b>	424 Kcal 31,1 Prot 10,1 Lip 50.6 Hc	<b>8</b>
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Judías verdes rehogadas Lacón con aceite y pimentón Patatas dado Yogur de soja		Patatas guisadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo		Sopa de ave Ternera asada en su jugo Verduras y patata Fruta del tiempo	
** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Macarrones con tomate ** (DE) Merluza a la andaluza ** Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		** (DE) Judías verdes rehogadas ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Patatas dado ** Yogur de soja		** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Lomo de merluza con salsa de puerros ** (DE) Verduras variadas		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Ternera asada en su jugo ** (DE) Verduras y patata Fruit of season	
642 Kcal 30,3 Prot 25,7 Lip 65.8 Hc	<b>11</b>	294 Kcal 7,5 Prot 14,9 Lip 28.7 Hc	<b>12</b>	460 Kcal 27,5 Prot 8,7 Lip 67 Hc	<b>13</b>	740 Kcal 22,6 Prot 23,2 Lip 109 Hc	<b>14</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	<b>15</b>
Espirales con tomate Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Crema de zanahorias Filete de pollo a la manzana Calabacín salteado Fruta del tiempo		Arroz con verduras Merluza a la bilbaína Patatas al vapor Fruta del tiempo		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
** (DE) Espirales con tomate ** (DE) Cinta de lomo en salsa ** (DE) Ensalada de lechuga ** Yogur de soja		** (DE) Alubias pintas con arroz integral ** (DE) Tortilla francesa ** Ensalada de lechuga y maíz Fruit of season		** (DE) Crema de zanahorias ** (DE) Filete de pollo a la manzana ** (DE) Calabacín salteado Fruit of season		** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Merluza a la bilbaína ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** Pan sin alérgenos	
582 Kcal 23,9 Prot 31,4 Lip 51 Hc	<b>18</b>	549 Kcal 29,6 Prot 14,1 Lip 72.7 Hc	<b>19</b>	649 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89.9 Hc	<b>20</b>	517 Kcal 40,3 Prot 20 Lip 42.6 Hc	<b>21</b>	441 Kcal 25,2 Prot 11,6 Lip 54.3 Hc	<b>22</b>
Verduras variadas rehogadas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano Marrajo al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Sopa de ave Trasero de pollo asado Champiñón y zanahoria Melocotón en almíbar		Patatas guisadas con verduras Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	
** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Albóndigas de ternera en salsa ** (DE) Patatas dado Fruit of season		** (DE) Espirales con salsa de tomate y orégano ** (DE) Marrajo al horno ** Ensalada variada		** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Tortilla de calabacín y patata ** Ensalada de lechuga con tomate Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Trasero de pollo asado ** (DE) Champiñón y zanahoria Peach in syrup		** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Bacalao a la vizcaína ** (DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season	
551 Kcal 15,3 Prot 19,7 Lip 73.6 Hc	<b>25</b>	586 Kcal 33,8 Prot 24,4 Lip 57.9 Hc	<b>26</b>	773 Kcal 28,7 Prot 35 Lip 76.5 Hc	<b>27</b>	425 Kcal 21,5 Prot 11,5 Lip 65.4 Hc	<b>28</b>	963 Kcal 30,1 Prot 44,2 Lip 110.2 Hc	<b>29</b>
Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Merluza a la vasca Zanahoria asada Yogur de soja		Crema de calabacín Mini hamburguesa de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Magro con tomate y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo	
** (DE) Macarrones con tomate ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Merluza a la vasca ** (DE) Zanahoria asada ** Yogur de soja		** (DE) Crema de calabacín ** (DE) Mini hamburguesa ternera salsa ** (DE) Pisto manchego Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** Pan sin alérgenos		** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Magro con tomate y verduras ** (DE) Patatas panadera Fruit of season	

Leyendas:

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

## El hombre es lo que come (Lucrecio).

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

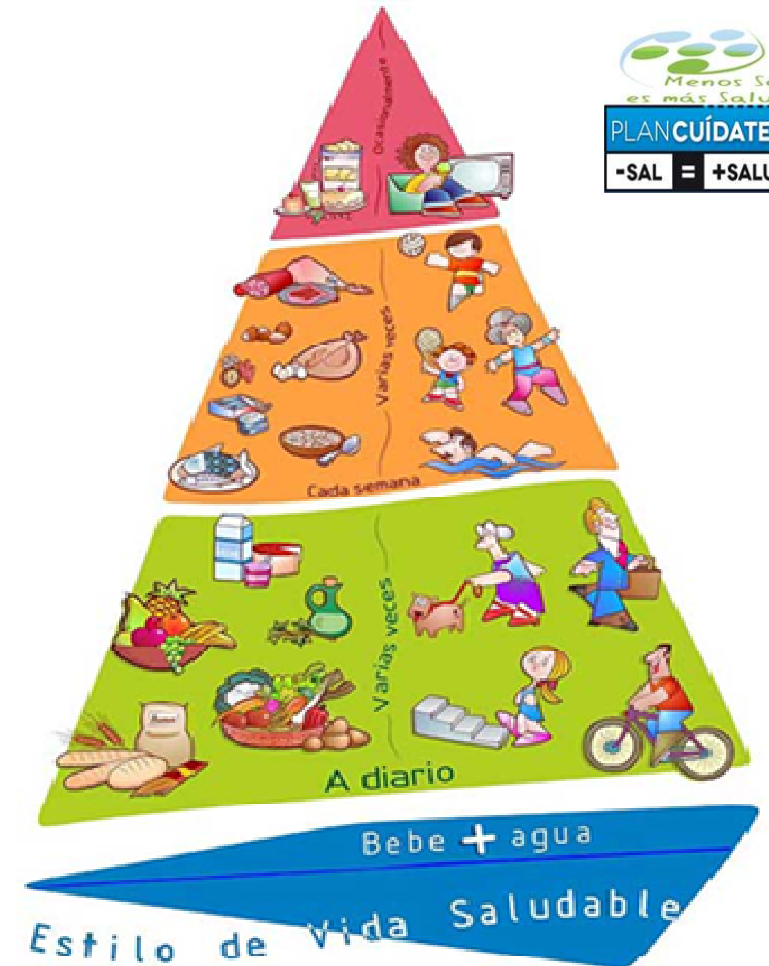
## ¿Y para cenar?

### 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.

\*\*\* LUNES 4 DE NOVIEMBRE 2019

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

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

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

\*\*\* MARTES 5 DE NOVIEMBRE 2019

Macarrones con tomate: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Macarrones (trigo), Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Merluza a la andaluza: Merluza, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Limón, Sal yodada, Pimentón, Perejil

Ensalada de lechuga y aceitunas: Lechuga Iceberg, Aceitunas verdes sin hueso (aceitunas verdes deshuesadas, 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: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MIÉRCOLES 6 DE NOVIEMBRE 2019

Judías verdes rehogadas: Judía verde, Zanahoria, Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo

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

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

Yogur de soja: Yogur soja natural edulcorado (bebida de soja 87,3%: agua, habas de soja 13,7%; oligofruktosa, concentrado de proteína de soja, almidón modificado de tapioca, fosfato tricalcico, aroma, fermento, sal, edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y vit B12. Puede contener trazas de cereales con gluten y frutos de cáscara.

\*\*\* JUEVES 7 DE NOVIEMBRE 2019

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

Lomo de merluza con salsa de puerros: Merluza, Puerro, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Pimienta blanca

Verduras variadas: Patata, Coliflor, Zanahoria, Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

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

\*\*\* VIERNES 8 DE NOVIEMBRE 2019

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

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

Verduritas y patata: Patata, Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo

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

\*\*\* LUNES 11 DE NOVIEMBRE 2019

Espirales con tomate: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Hélices (trigo, espinacas, tomate), Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva

Cinta de lomo en salsa: 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, Maizena (almidón de maíz), Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

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

Yogur de soja: Yogur soja natural edulcorado (bebida de soja 87,3%: agua, habas de soja 13,7%; oligofruktosa, concentrado de proteína de soja, almidón modificado de tapioca, fosfato tricalcico, aroma, fermento, sal, edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y vit B12. Puede contener trazas de cereales con gluten y frutos de cáscara.

\*\*\* MARTES 12 DE NOVIEMBRE 2019

Alubias pintas con arroz integral:

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 y maíz: Lechuga Iceberg, Maíz (maíz en granos, agua, azúcar, sal), Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

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

\*\*\* MIÉRCOLES 13 DE NOVIEMBRE 2019

Crema de zanahorias: Patata, Zanahoria, Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Filete de pollo a la manzana: Contra de pollo, Manzana Golden, Cebolla, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Aceite de oliva, Ajo, Laurel, Zanahoria

Calabacín salteado: Calabacín, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Perejil

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

\*\*\* JUEVES 14 DE NOVIEMBRE 2019

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

Merluza a la bilbaína: Merluza, Pimiento rojo (pimiento rojo, agua, sal, ácido cítrico), Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Perejil, Sal yodada

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

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

\*\*\* VIERNES 15 DE NOVIEMBRE 2019

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: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

Pan sin alérgenos: Mix baguette (Almidón de maíz, dextrosa, goma xantana, sal, cremor tártaro, vitamina C, bicarbonato sódico, ácido sórbico y fosfato monocalcico), margarina crema sin palma (grasa vegetal de coco y girasol, agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma natural), agua y levadura.

\*\*\* LUNES 18 DE NOVIEMBRE 2019

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

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

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

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

\*\*\* MARTES 19 DE NOVIEMBRE 2019

Espirales con salsa de tomate y orégano: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Hélices (trigo, espinacas, tomate), Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Orégano, Sal yodada

Marrajo al horno: Marrajo, Aceite girasol, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Orégano, Perejil, Ajo, Sal yodada, Pimentón, Tomillo, Comino

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

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

\*\*\* MIÉRCOLES 20 DE NOVIEMBRE 2019

Judías blancas con verduras frescas: Alubias blancas, Patata, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Cebolla, Zanahoria, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Pimentón, Laurel

Tortilla de calabacín y patata: Patata frita (47%)(patata y aceite de girasol), huevo líquido pasteurizado, calabacín prefrito (13%)(calabacín y aceite de girasol), aceite de girasol, cebolla frita (2%)(cebolla, aceite de oliva virgen, sal), sal, huevo en polvo, estabilizantes (E-407, E-410, E-415 y E-508), almidones modificados, mal

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

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

\*\*\* JUEVES 21 DE NOVIEMBRE 2019

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

Champiñón y zanahoria: Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo

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

\*\*\* VIERNES 22 DE NOVIEMBRE 2019

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

Bacalao a la vizcaína: Bacalao (bacalao, agua, sal 2%), Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Cebolla, Pimiento rojo (pimiento rojo, agua, sal, ácido cítrico), Aceite de oliva, Ajo, Perejil, Laurel

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

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

\*\*\* LUNES 25 DE NOVIEMBRE 2019

Macarrones con tomate: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Macarrones (trigo), Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

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: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MARTES 26 DE NOVIEMBRE 2019

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

Merluza a la vasca: Merluza, Cebolla, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Tallos de espárragos (tallos espárrago blanco, agua, sal, acidulante: E-330), Ajo, Sal yodada, Perejil

Zanahoria asada: Zanahoria, Aceite de oliva, Sal yodada

Yogur de soja: Yogur soja natural edulcorado (bebida de soja 87,3%: agua, habas de soja 13,7%; oligofruktosa, concentrado de proteína de soja, almidón modificado de tapioca, fosfato tricalcico, aroma, fermento, sal, edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y vit B12. Puede contener trazas de cereales con gluten y frutos de cáscara.

\*\*\* MIÉRCOLES 27 DE NOVIEMBRE 2019

Crema de calabacín: Patata, Calabacín, Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Puerro, Margarina (aceites y grasas vegetales, agua, emulgentes: E-471, E-322, sal, corrector de acidez: E-330, conservador: E-202, aroma de mantequilla, colorante: E-160), Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva

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

Pisto manchego: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Calabacín, Pimiento verde, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Pimiento rojo, Sal yodada

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

\*\*\* JUEVES 28 DE NOVIEMBRE 2019

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: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

Pan sin alérgenos: Mix baguette (Almidón de maíz, dextrosa, goma xantana, sal, cremor tártaro, vitamina C, bicarbonato sódico, ácido sórbico y fosfato monocálcico), margarina crema sin palma (grasa vegetal de coco y girasol, agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma natural), agua y levadura.

\*\*\* VIERNES 29 DE NOVIEMBRE 2019

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

Magro con tomate y verduras: Carne de porcino, Tomate natural (tomate, sal, acidulante: E-330), Maizena (almidón de maíz), Pimiento verde, Calabacín, Azúcar, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Laurel

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

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