



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

641 Kcal 23,7 Prot 23,8 Lip 82 Hc	<b>9</b>	459 Kcal 14,1 Prot 28,7 Lip 36.1 Hc	<b>10</b>	685 Kcal 29,1 Prot 35,5 Lip 65,9 Hc	<b>11</b>	580 Kcal 38,1 Prot 28,6 Lip 40.5 Hc	<b>12</b>	672 Kcal 41,3 Prot 12,2 Lip 91.8 Hc	<b>13</b>
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judias verdes con jamon Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz tres delicias Atún con tomate Panaché de verduras Fruta del tiempo	
Macaroni shells bolognese Hake delights Lettuce salad Fruit of season		**Judias verdes con jamon Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Fruit of season		Stewed lentils Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit juice		Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Broccoli sautéed con maize Fruit of season		Three delights rice Tuna with tomato Panache of vegetables Fruit of season	
405 Kcal 21,7 Prot 23,7 Lip 25.9 Hc	<b>16</b>	456 Kcal 19,3 Prot 16,9 Lip 64.1 Hc	<b>17</b>	73 Kcal 1,8 Prot 0,2 Lip 15,9 Hc	<b>18</b>	592 Kcal 29,6 Prot 23,8 Lip 63.7 Hc	<b>19</b>	630 Kcal 15,1 Prot 31,6 Lip 72.1 Hc	<b>20</b>
Sopa de tomate Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta tricolor Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	
**Sopa de tomate Beef meatballs in sauce Mushroom and carrot Fruit of season		**Alubias pintas con arroz integral **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad with grated carrot Fruit yogurt		Salad of pasta tricolor **Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruit of season		Cocido soup cooked full Fruit of season Bread		Potatoes with beef Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	
608 Kcal 27 Prot 21,7 Lip 78,7 Hc	<b>23</b>	583 Kcal 25,8 Prot 14,1 Lip 86.2 Hc	<b>24</b>	546 Kcal 26,9 Prot 35 Lip 31.2 Hc	<b>25</b>	663 Kcal 29,3 Prot 13,8 Lip 104.2 Hc	<b>26</b>	593 Kcal 45 Prot 25,6 Lip 43,4 Hc	<b>27</b>
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo		Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Quesito		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo	
Stewed lentils potato omelette with zucchini Lettuce salad Fruit of season		**Coditos con salsa de tomate y orégano **Dados de rosada al horno Salad of lettuce and corn Fruit of season		Stewed vegetables Gammon in sauce Fried potatoes cheese		Rice with tomato Hake to the oven Baked vegetables and potatoes Fruit of season		Soup pot Roasted chicken leg quarters Sautéed peas Fruit of season	
504 Kcal 21,7 Prot 16,4 Lip 66.5 Hc	<b>30</b>								
Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo									
Macaroni with tomato **ventresca de merluza a la provenzal Lettuce salad Fruit of season									

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:

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

## Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

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 9 DE SEPTIEMBRE 2019

Coditos boloñesa: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Tiburón (trigo), Burguer meat de vacuno (carne de ternera 94%, fibra vegetal 4%, fécula de patata, proteína y derivados de soja, dextrosa, antioxidantes: E-301, E-331iii, conservador: E-223 (sulfitos), colorante: E-120), Zanahoria, Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal, Caldo de carne deshidratado (soja)

Delicias de merluza: Merluza chispas, Aceite girasol

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

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* MARTES 10 DE SEPTIEMBRE 2019

Judías verdes con jamon: Judía verde, Jamón de cerdo, sal, azúcar, antioxidantes (E-331, E-301) y conservadores (E-252, E-250)., Aceite girasol, Ajo, Sal

Salchichas cocidas al horno: Salchichas Frankfurt (carne de pollo, agua, almidón, grasa de pollo y cerdo, sal, azúcar, estabilizadores: E-466, E-451, E-450, aromas, especias, antioxidante: E-316, conservador: E-250), Agua, Zanahoria, Cebolla, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Harina de trigo, Aceite de oliva, Caldo de carne deshidratado (soja), Sal

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

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* MIÉRCOLES 11 DE SEPTIEMBRE 2019

Lentejas guisadas: Agua, Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Chorizo sarta (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Pimiento verde, Harina de trigo, Aceite de oliva, Codillo de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Caldo de pollo deshidratado (soja), Sal, Pimentón, Ajo, 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 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

Zumo de frutas: Zumo de melocotón (puré de melocotón, agua, acidulante: E-330, edulcorantes: E-952, E-954, antioxidante: E-300), Zumo de naranja (concentrado de naranja, agua, acidulante: E-330, edulcorantes: E-952, E-954, antioxidante: E-300), Zumo de piña (concentrado de piña, agua, acidulante: E-330, estabilizador: E-440i, edulcorantes: E-952, E-954, antioxidante: E-300)

\*\*\* JUEVES 12 DE SEPTIEMBRE 2019

Sopa de ave con fideos: Fideo (trigo), Huesos de pollo, Zanahoria, Cebolla, Puerro, Sal, Aceite de oliva, Caldo de pollo deshidratado (soja)

Jamoncitos de pollo al ajillo: Jamoncitos de pollo, Aceite de oliva, Ajo, Sal, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Perejil, Laurel

Brócoli salteado con maíz: Brócoli, Maíz, Aceite de oliva, Cebolla, Ajo, Sal

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE 2019

Arroz tres delicias: Arroz, Fiambre de cerdo (paleta de cerdo, agua, almidón, sal, estabilizante: E-451, E-407, E-412, dextrosa, aroma, potenciador del sabor: E-621, antioxidantes: E-316, E-331, colorante: E-120, aroma de humo, conservador: E-250), Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Zanahoria, Guisantes, Arroz, Cebolla, Aceite girasol, Ajo

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

Panaché de verduras: Patata, Zanahoria, Judía verde, Ajo, Sal, Aceite de oliva

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* LUNES 16 DE SEPTIEMBRE 2019

Sopa de tomate:

Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa: Burguer meat (carne vacuno 70%, agua, harina de arroz y maíz, sal, especias, aceite de oliva, antioxidante: E-331iii, E-301, proteína de vacuno, colorante: E-120, harina de soja, conservador: E-221 (sulfitos)), Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal, Perejil, Laurel, Ajo, Caldo de carne deshidratado (soja)

Champiñón y zanahoria: Champiñón (champiñón, agua, sal, acidulante: E-330, antioxidante: E-300), Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* MARTES 17 DE SEPTIEMBRE 2019

Alubias pintas con arroz integral: Agua, Cebolla, Puerro, Alubias pintas, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Pimiento verde, Arroz integral, Jamón de cerdo, sal, azúcar, antioxidantes (E-331, E-301) y conservadores (E-252, E-250)., Aceite girasol, Ajo, Sal, Azúcar, Pimentón

Tortilla francesa de jamón york:

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

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 SEPTIEMBRE 2019

Ensalada de pasta tricolor: Hélices (trigo, espinacas, tomate), Manzana Golden, Atún (95%), aceite de girasol (4%), sal (1%), Aceite girasol, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal

Merluza con queso y tomate sobre puré de patata: Ventresca de merluza, Agua, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Queso mozzarella (Leche pasteurizada de vaca, sal, cuajo y fermentos lácticos, coagulante E509), Puré patata (patatas secas, emulgente: E-471, estabilizante: E-450i, conservante: E-223 (sulfitos), antioxidante: E-320), Margarina (materia grasa 60%: aceite y grasa vegetal refinada, agua, emulsionante: E-322 (soja)), Sal, Orégano

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

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)

\*\*\* JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE 2019

Sopa de cocido: Fideo (trigo), Patata, Huesos de pollo, Huesos de vacuno, Garbanzos, Chorizo sarta (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Codillo de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Sal, Cebolla, Zanahoria

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Ragut de pollo, Chorizo sarta (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Zanahoria, Huesos de vacuno, Tocino de cerdo ibérico (tocino de cerdo ibérico, sal), Codillo de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Cebolla, Patata, Gallina, Ajo, Sal, Caldo de carne deshidratado (soja)

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

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 SEPTIEMBRE 2019

Patatas con ternera: Patata, Carne de vacuno, Cebolla, Aceite de oliva, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Ajo, Perejil, Laurel, Sal, Caldo de carne deshidratado (soja)

Croquetas y empanadillas: Croquetas de jamón (agua, harina de trigo, jamón 12%, almidón de trigo y maíz, margarina: aceite vegetal, emulgentes: E-471, E-322 (soja), acidulante: E-330, conservante: E-202, colorante: E-160a, aroma de leche; leche en polvo, cebolla, sal, fibra de trigo, especias, espesante: E-412, colorante: E-150d (sulfitos)), Empanadilla (relleno (60%): atún(40%), tomate, clara de huevococida, cebolla, pan rallado (harina de trigo, levadura y sal), pimiento morrón, azúcar, concentrado de tomate, sal, aceite de girasol. Masa (40%): harina de trigo, agua, aceites y grasas vegetales (girasol y palma), sal, dextrosa, aroma y levadura)., Aceite girasol

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

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* LUNES 23 DE SEPTIEMBRE 2019

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal, Harina de trigo, Caldo de carne deshidratado (soja), Ajo, Pimentón

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

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* MARTES 24 DE SEPTIEMBRE 2019

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

Dados de rosada al horno: Rosada(60%), pan rallado (harina de trigo, agua, sal, grasa de palma, antioxidante (E-300), emulsionante (E-472e) y levadura), agua, harina de trigo, almidón de maíz, potenciador del sabor (E-621) y espesante (E-464)., Aceite de oliva

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

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* MIÉRCOLES 25 DE SEPTIEMBRE 2019

Menestra de verduras: Menestra (zanahoria, guisante, judía verde, coliflor, habas), Patata, Aceite de oliva, Cebolla, Ajo, Sal, Pimentón

Lomo de sajonia en salsa: Lomo de sajonia (lomo de cerdo 82%, agua, sal, azúcar, proteína de soja, estabilizadores: E-451, E-407, potenciador del sabor: E-621, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-250), Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla

Patatas fritas: Patata, Aceite girasol, Sal

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

\*\*\* JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE 2019

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

Merluza al horno: Ventresca de merluza, Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Harina de trigo, Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Laurel, Sal, Perejil

Verduras y patatas al horno: Patata, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE 2019

Sopa de puchero: Huesos de pollo, Fideo (trigo), Zanahoria, Puerro, Codillo de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Garbanzos, Chorizo sarta (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Cebolla, Sal, Aceite de oliva, Caldo de carne deshidratado (soja)

Trasero de pollo asado: Muslo de pollo, Aceite de oliva, Harina de trigo, Ajo, Sal, Laurel

Guisantes salteados: Guisantes, Aceite de oliva, Sal, Ajo

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina

\*\*\* LUNES 30 DE SEPTIEMBRE 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, Ajo, Aceite de oliva, Sal

ventresca de merluza a la provenzal: Ventresca de merluza, Tomate natural (tomate, sal, acidulante: E-330), Harina de trigo, Cebolla, Pimiento verde, Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Aceite de oliva, Pan rallado (harina de trigo, agua, sal, levadura), Sal

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

Fruta del tiempo: Sandía, Melón, Pera de agua, Banana, Nectarina