



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

669 Kcal 24,2 Prot 24 Lip 85,8 Hc	9	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40,2 Hc	10	549 Kcal 20,9 Prot 23,2 Lip 62,4 Hc	11	535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43,2 Hc	12	890 Kcal 36,5 Prot 30 Lip 112 Hc	13
Macarrones boloñesa s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zum de frutas		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Arroz con verduras Atún con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo	
**Macarrones boloñesa s/g **(DE) Merluza a la andaluza **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Judías verdes con jamón **(DE) Lacón con aceite y pimentón **(DE) Patatas panadera Fruit of season		** (DE) Lentejas estofadas **(DE) Tortilla de patata **Ensalada de lechuga y aceitunas **Zum de frutas		**Sopa de ave s/g **(DE) Jamoncitos de pollo al ajillo **(DE) Brócoli salteado con maíz Fruit of season		** (DE) Arroz con verduras **(DE) Atún con tomate **(DE) Patatas al vapor Fruit of season	
521 Kcal 25,4 Prot 25,2 Lip 47,5 Hc	16	312 Kcal 9,6 Prot 16,6 Lip 26,5 Hc	17	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77,5 Hc	18	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65,9 Hc	19	587 Kcal 34,1 Prot 22 Lip 58,4 Hc	20
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor		Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Patatas con ternera Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	
** (DE) Crema de verduras frescas **(DE) Albóndigas de ternera en salsa **(DE) Champiñón y zanahoria Fruit of season		** (DE) Alubias pintas con arroz integral **(DE) Tortilla francesa **(DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit yogurt		**Ensalada de pasta s/g **(DE) Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruit of season		**Sopa de ave s/g **(DE) Cocido completo Fruit of season **Pan sin alérgenos		** (DE) Patatas con ternera **(DE) Dados de pollo **Ensalada variada Fruit of season	
634 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 80,7 Hc	23	652 Kcal 20,4 Prot 22,5 Lip 88,4 Hc	24	465 Kcal 23,1 Prot 23,8 Lip 38,5 Hc	25	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119,5 Hc	26	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44,6 Hc	27
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Quesito		Arroz y tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo	
** (DE) Lentejas estofadas **(DE) Tortilla de calabacín y patata **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		**Espirales con salsa de tomate y orégano s/g **(DE) Merluza a la andaluza **Ensalada de lechuga y maíz		** (DE) Verduras variadas rehogadas **(DE) Cinta de lomo en salsa **(DE) Patatas fritas cheese		** (DE) Arroz y tomate **(DE) Merluza al horno **(DE) Verduras y patatas al horno Fruit of season		**Sopa de ave s/g **(DE) Trasero de pollo asado **(DE) Brócoli salteado Fruit of season	
598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73,1 Hc	30								
Macarrones con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo									
**Macarrones con tomate s/g **(DE) Ventresca de merluza a la provenzal **(DE) Ensalada de lechuga 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

Macarrones boloñesa s/g: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Macarrones (harina de maíz, agua), Carne de vacuno, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal

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

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

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

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

*** MIÉRCOLES 11 DE SEPTIEMBRE 2019

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Sal, 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 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 naranja (concentrado de naranja, agua, acidulante: E-330, edulcorantes: E-952, E-954, antioxidante: E-300), Zumo de melocotón (puré de melocotón, 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 s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal

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

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

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

*** VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE 2019

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

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

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

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

*** LUNES 16 DE SEPTIEMBRE 2019

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

Albóndigas de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Puré patata (patatas secas, emulgente: E-471, estabilizante: E-450i, conservante: E-223 (sulfitos), antioxidante: E-320), Sal, Perejil, Laurel, Ajo

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:

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 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 s/g: Espirales (harina de maíz, agua), Contramuslo de pollo, Maíz (maíz, agua, azúcar, sal), 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

Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria: Merluza, Aceite de oliva, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Cebolla, Zanahoria, Maizena (almidón de maíz), Sal, Laurel, Ajo

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

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.

*** JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE 2019

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal

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

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

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.

*** VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE 2019

Patatas con ternera: Patata, Carne de vacuno, Puerro, Pimiento rojo, Pimiento verde, Tomate natural (tomate, sal, acidulante: E-330), Azúcar, Ajo, Aceite de oliva, Laurel, Sal, Perejil

Dados de pollo: Ragut de pollo, Puerro, Zanahoria, Pimiento rojo, Pimiento verde, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Aceite de oliva, Ajo, Cebolla, Maizena (almidón de maíz), Sal, Azúcar

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

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

*** LUNES 23 DE SEPTIEMBRE 2019

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

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Espirales (harina de maíz, agua), Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal, Orégano

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

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

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

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

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

Merluza al horno: Merluza, Cebolla, Sal, Aceite de oliva, Laurel, Ajo, Perejil

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

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

*** VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE 2019

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal

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

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

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

*** LUNES 30 DE SEPTIEMBRE 2019

Macarrones con tomate s/g: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Macarrones (harina de maíz, agua), Cebolla, Aceite de oliva, Sal

Ventresca de merluza a la provenzal: Ventresca de merluza, Tomate natural (tomate, sal, acidulante: E-330), Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Levadura (estabilizantes: E-450, E-500, almidón de maíz), 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