



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

531 Kcal 26,5 Prot 26,9 Lip 44 Hc	11	663 Kcal 27,7 Prot 22,3 Lip 85.5 Hc	12	505 Kcal 21,6 Prot 21,8 Lip 59.8 Hc	13	533 Kcal 31 Prot 18,9 Lip 53.9 Hc	14	460 Kcal 25 Prot 20,4 Lip 43.9 Hc	15
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo asada Patatas panadera Yogur sabor		Espirales con tomate Filete de pavo al limón Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Patatas guisadas con verduras Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo	
** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Patatas panadera Fruit yogurt		** (DE) Espirales con tomate ** (DE) Filete de pavo al limón ** (DE) Brócoli salteado con maíz Fruit of season		** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Dados de pollo ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Albóndigas de ternera en salsa ** (DE) Verduras variadas Fruit of season	
641 Kcal 27,1 Prot 21,1 Lip 75.5 Hc	18	552 Kcal 23,8 Prot 22,3 Lip 61 Hc	19	587 Kcal 28,6 Prot 21 Lip 69.5 Hc	20	397 Kcal 22,1 Prot 10,5 Lip 60 Hc	21	808 Kcal 42,9 Prot 18,7 Lip 114.3 Hc	22
Crema de puerros Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Yogur sabor		Macarrones al ajillo Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Fruta del tiempo		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan		Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo	
** (DE) Crema de puerros ** (DE) Cinta de lomo con tomate ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season		** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga con tomate Fruit yogurt		** (DE) Macarrones al ajillo ** (DE) Jamón de cerdo asado ** (DE) Jardinera de verduras Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Cocido completo Fruit of season Bread		** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Jamoncitos pollo asado en su jugo ** (DE) Verduras variadas Fruit of season	
510 Kcal 24,5 Prot 20,7 Lip 66.7 Hc	25	587 Kcal 23,1 Prot 22,9 Lip 71.1 Hc	26	659 Kcal 32,5 Prot 29,4 Lip 61.4 Hc	27	607 Kcal 26,9 Prot 32,7 Lip 46.5 Hc	28	488 Kcal 27,1 Prot 21,8 Lip 44.3 Hc	29
Judías pintas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con tomate Lacón con aceite y pimentón Zanahoria asada Fruta del tiempo		Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera en salsa Arroz con champiñón salteado Fruta del tiempo		Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Sopa de ave Lomo asado a la manzana Brócoli salteado Gelatina de sabores	
** (DE) Judías pintas con verduras ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Espirales con tomate ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Zanahoria asada Fruit of season		** (DE) Judías verdes con patatas ** (DE) Hamburguesa de ternera en salsa Sauteed Mushroom Rice Fruit of season		** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Filete de pollo al ajillo ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		** (DE) Sopa de ave ** (DE) Lomo asado a la manzana ** (DE) Brócoli salteado Flavored gelatin	

Leyendas:

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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.L.

www.alcesa.es

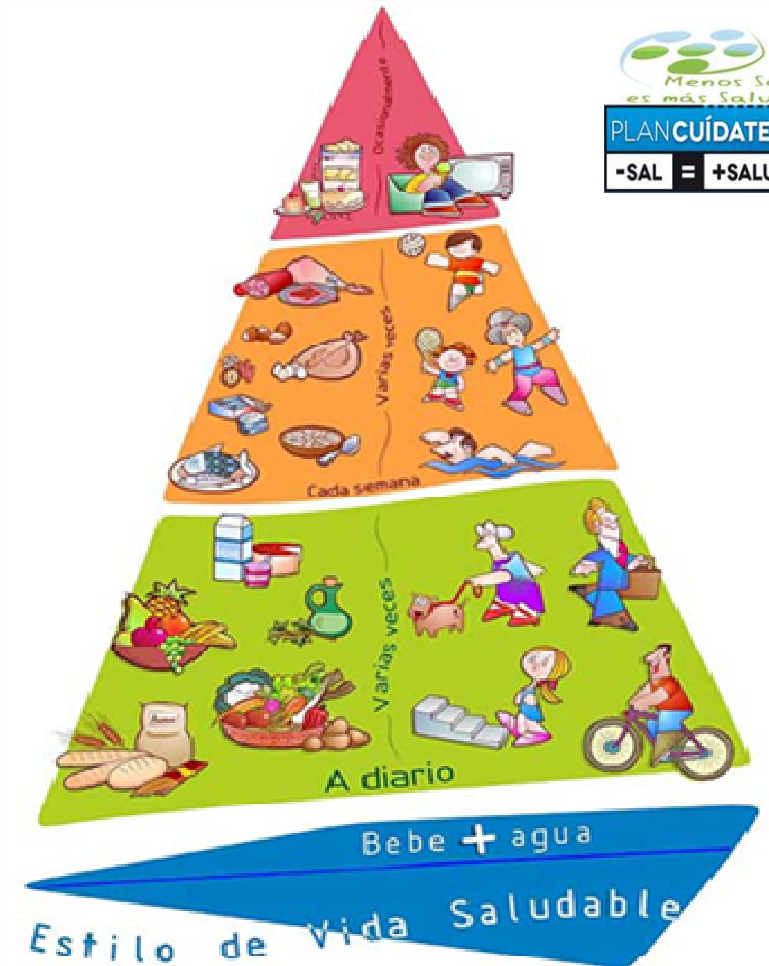
¿Y para cenar?

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 11 DE ENERO 2021

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

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)

*** MARTES 12 DE ENERO 2021

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

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

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

*** MIÉRCOLES 13 DE ENERO 2021

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

*** JUEVES 14 DE ENERO 2021

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

Dados de pollo: Ragut de pollo, Puerro, Zanahoria, Pimiento rojo, Pimiento verde, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Aceite de oliva, Ajo, Cebolla, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Azúcar

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

*** VIERNES 15 DE ENERO 2021

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

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: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** LUNES 18 DE ENERO 2021

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

Cinta de lomo con tomate: 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., Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Maizena (almidón de maíz), Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

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

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

*** MARTES 19 DE ENERO 2021

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Ajo, 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 con tomate: Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), 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 20 DE ENERO 2021

Macarrones al ajillo: Macarrones (trigo), Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Perejil, Sal yodada

Jamón de cerdo asado: Carne de porcino, Sal yodada, Aceite de oliva, Laurel, Ajo, Maizena (almidón de maíz)

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

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

*** JUEVES 21 DE ENERO 2021

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 22 DE ENERO 2021

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

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

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: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** LUNES 25 DE ENERO 2021

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

*** MARTES 26 DE ENERO 2021

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

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

Zanahoria asada: Zanahoria, Aceite de oliva, Sal yodada

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

*** MIÉRCOLES 27 DE ENERO 2021

Judías verdes con patatas: Judía verde, Patata, Zanahoria, Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

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, Ajo

Arroz con champiñón salteado: Agua, Arroz, Aceite de oliva, Champiñón, Ajo, Perejil, Sal yodada, Agrio de limón (Agua, Ácido Cítrico (E-330), Emulsión de Limón, conservante: Benzoato sódico (E-211).

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

*** JUEVES 28 DE ENERO 2021

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

Filete de pollo al ajillo: Pechuga de pollo, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Perejil, Laurel, Maizena (almidón de maíz), Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220)

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

*** VIERNES 29 DE ENERO 2021

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

Lomo asado a la manzana: 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., Manzana Golden, Cebolla, Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

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