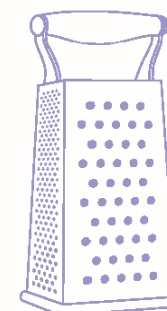
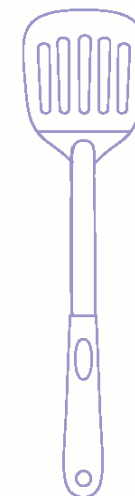


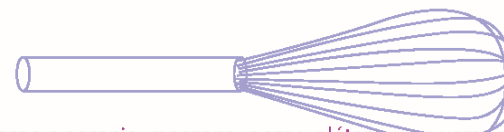
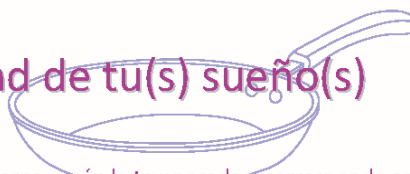
Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		702 Kcal 29 Prot 28,9 Lip 81.1 Hc	539 Kcal 28,6 Prot 10,9 Lip 79.7 Hc	583 Kcal 31,4 Prot 25,7 Lip 55.6 Hc
		Macarrones con tomate Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo	Arroz con verduras Merluza a la vizcaina Champiñón salteado Fruta del tiempo	Sopa de puchero Filete de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo
		Macaroni with tomato Gammon in sauce Fried potatoes Fruit of season	Rice with vegetables **Merluza a la vizcaina Mushroom to garlic Fruit of season	Soup pot Chicken filet in sauce Roasted sliced potatoes Fruit of season
627 Kcal 25,7 Prot 22 Lip 80.8 Hc	788 Kcal 32,1 Prot 36,8 Lip 84.9 Hc	679 Kcal 24,3 Prot 26,9 Lip 82.6 Hc	639 Kcal 32,2 Prot 27 Lip 73.3 Hc	820 Kcal 31,1 Prot 16,7 Lip 133.8 Hc
Espirales al ajillo en salsa Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Panaché de verduras Fruta del tiempo
Spirals to the chopped garlic Lacon with oil and paprika Cachelos Fruit of season	Stewed lentils Potato omelette **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit yogurt	Vegetables cream Beef & pork meatballs in sauce Sauteed peas Fruit of season	Cocido soup **Cocido completo Fruit of season whole wheat	**(DE) Arroz con tomate Hake in green sauce Panache of vegetables Fruit of season
614 Kcal 28,2 Prot 25,8 Lip 64.7 Hc	571 Kcal 24,8 Prot 15,5 Lip 80.4 Hc	513 Kcal 23,5 Prot 20,1 Lip 126.2 Hc	617 Kcal 13,9 Prot 27,9 Lip 76.8 Hc	460 Kcal 23 Prot 16,1 Lip 53.5 Hc
Crema de judías verdes Lomo de sajonia en salsa Puré de patatas Yogur sabor	Macarrones gratinados con queso ventresca de merluza a la provenzal zanahoria asada Fruta del tiempo	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo	Patatas estofadas en puré Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos Mini burguer meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo
Cream of green beans Gammon in sauce Mash potatoes Fruit yogurt	**Macarrones gratinados con queso **Merluza a la provenzal Roasted carrot Fruit of season	White kidney beans omelette Varied salad Fruit of season	**Patatas estofadas en puré Croquettes and small pies Lettuce salad Fruit of season	Chicken soup with noodles Mini beef burguer in sauce Jardinera of vegetables Fruit of season
577 Kcal 26,5 Prot 18,9 Lip 74 Hc	652 Kcal 28,1 Prot 22,9 Lip 79.3 Hc	689 Kcal 30,5 Prot 27,6 Lip 82.6 Hc	822 Kcal 22,6 Prot 28,6 Lip 116 Hc	
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo	Macarrones gratinados con queso Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	Arroz con tomate Nuggets de pollo Yogur sabor Pan	
Carrot cream Roasted pork loin filet Steamed potatoes Fruit of season	**Macarrones gratinados con queso Fillet hake roman Lettuce salad Fruit of season	Stewed lentils Potato omelette Salad of lettuce and corn Fruit of season	Rice with tomato Homemade nuggets Fruit yogurt Bread	



Da importancia a la Calidad y la cantidad de tu(s) sueño(s)

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.



Legendas:
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
 P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
 Valores expresados en gramos por ración.

Todos nuestros guisos están elaborados con aceite de oliva



Si has comido:

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

La cena es:

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



7 de junio
Día mundial de la inocuidad alimentaria

“Alimentos inocuos, mejor salud”, en ALCESA siempre lo tenemos presente.

La inocuidad de los alimentos salva vidas. No solo es un elemento crucial para la seguridad alimentaria, sino que también desempeña un papel fundamental en la reducción de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Cada año, 600 millones de personas enferman debido a 200 tipos diferentes de enfermedades transmitidas por los alimentos. La carga de la enfermedad recae principalmente en los pobres y los jóvenes. Además, las enfermedades transmitidas por **los alimentos causan 420 000 muertes evitables al año.**



OFICINAS COMERCIALES:

C/ Vía de los Poblados nº1 planta 3
28033 Madrid

Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas/intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. [RD 126/2015]. ALCESA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro [Rto. 1169/2011].