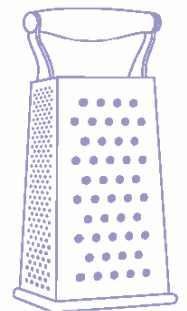
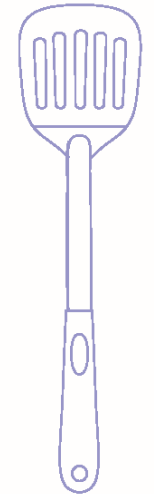


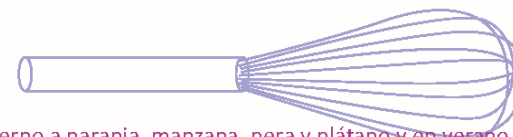
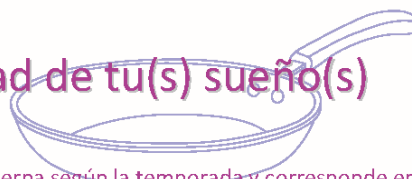
Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 1	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 2	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 3
		Crema de calabacin Jamonicos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
		**Crema de calabacin (Astringente) **Jamonicos de pollo asado en su jugo (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural	**Arroz blanco (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Filete de pavo a la plancha **Manzana asada sin piel (Astringente)
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc 6	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 7	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 8	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 9	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41,6 Hc 10
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamonicos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
**Arroz con zanahoria y calabacin (Astringente) **Filete de pescadilla hervido (astringente) banana	**Patatas guisadas con zanahoria (Astringente) **(DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Sopa de verduras con arroz (Astringente) **Jamonicos de pollo asado en su jugo (Astringente) **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Crema de calabacin (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41,7 Hc 13	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41,7 Hc 14	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 15	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 16	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56,6 Hc 17
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano	Crema de calabacin Jamonicos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural	Arroz blanco Tortilla francesa Plátano	Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel
**DE) Sopa de arroz **DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Puré de patata y zanahoria (Astringente) **Pescado hervido (Astringente) banana	**Crema de calabacin (Astringente) **Jamonicos de pollo asado en su jugo (Astringente) **(DE) Yogur desnatado natural	**Arroz blanco (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Crema de patata y arroz (Astringente) **DE) Filete de pavo a la plancha **Manzana asada sin piel (Astringente)
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25,6 Hc 20	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15,3 Hc 21	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60,8 Hc 22	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36,7 Hc 23	
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamonicos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	
**Arroz con zanahoria y calabacin (Astringente) **Filete de pescadilla hervido (astringente) banana	**Patatas guisadas con zanahoria (Astringente) **(DE) Filete de pollo a la plancha **Manzana pelada y troceada (Astringente)	**Crema de patata y arroz (Astringente) **(DE) Tortilla francesa banana	**Sopa de verduras con arroz (Astringente) **Jamonicos de pollo asado en su jugo (Astringente) **Manzana pelada y troceada (Astringente)	



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].