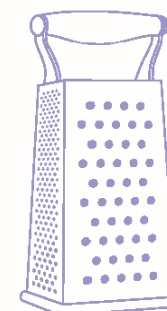
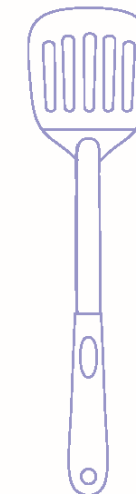


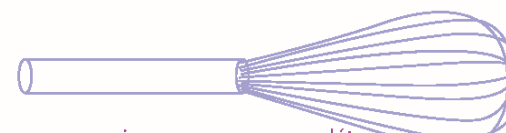
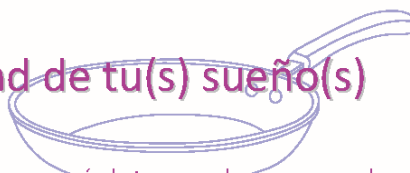
Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		681 Kcal 24,8 Prot 27 Lip 84,8 Hc 1	592 Kcal 27 Prot 15,2 Lip 85,1 Hc 2	614 Kcal 35,6 Prot 27,5 Lip 55,6 Hc 3
		Macarrones con tomate s/g Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo
		** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Jamón de cerdo asado ** (DE) Patatas fritas Fruit of season	** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Cinta de lomo a la plancha ** (DE) Champiñón salteado Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Jamoncitos de pollo en salsa ** (DE) Patatas panadera Fruit of season
616 Kcal 23,8 Prot 23,3 Lip 76 Hc 6	584 Kcal 22,9 Prot 21,9 Lip 74,8 Hc 7	561 Kcal 25 Prot 28,6 Lip 51,2 Hc 8	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64,1 Hc 9	803 Kcal 27,9 Prot 25,5 Lip 113,2 Hc 10
Ensalada de pasta s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo	Crema de verduras Albóndigas de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de cerdo al ajillo Brócoli salteado Fruta del tiempo
** (DE) Ensalada de pasta s/g ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Cachelos Fruit of season	** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Maíz salteado Fruit of season	** (DE) Crema de verduras ** (DE) Albóndigas de ternera en salsa Lettuce salad Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos	** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Filete de cerdo al ajillo ** (DE) Brócoli salteado Fruit of season
512 Kcal 25,7 Prot 26,1 Lip 40,2 Hc 13	500 Kcal 20,4 Prot 10,8 Lip 78,8 Hc 14	476 Kcal 22,5 Prot 18,9 Lip 61,3 Hc 15	528 Kcal 38,3 Prot 18,5 Lip 50,2 Hc 16	560 Kcal 24,9 Prot 28,1 Lip 51,7 Hc 17
Judías verdes con patatas Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo
** (DE) Judías verdes con patatas ** (DE) Jamón de cerdo asado Lettuce salad Fruit of season	** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Filete de pavo a la plancha ** (DE) Zanahoria asada Fruit of season	** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Champiñón salteado Fruit of season	** (DE) Patatas guisadas con verduras ** (DE) Jamoncitos pollo asado en su jugo ** (DE) Brócoli salteado Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Hamburguesa de ternera en salsa ** (DE) Jardinera de verduras Fruit of season
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61,6 Hc 20	625 Kcal 21,6 Prot 20 Lip 88,9 Hc 21	522 Kcal 21,1 Prot 21,5 Lip 62,3 Hc 22	914 Kcal 35 Prot 24,4 Lip 135,2 Hc 23	
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo	Macarrones con tomate s/g Filete de pavo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo	Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Gelatina de sabores	
** (DE) Crema de zanahorias ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season	** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Filete de pavo al limón ** (DE) Calabacín salteado Fruit of season	** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata Lettuce salad with tomato Fruit of season	** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Dados de pollo ** (DE) Patatas chips Flavored gelatin	



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.



Leyendas:
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).