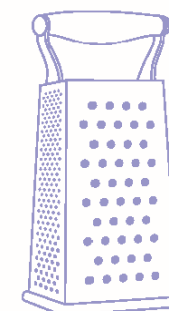
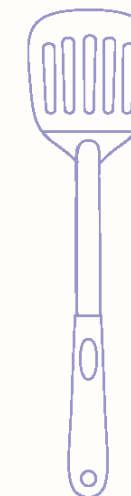


Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		681 Kcal 24,8 Prot 27 Lip 84.8 Hc 1	639 Kcal 22,4 Prot 17,8 Lip 95.7 Hc 2	614 Kcal 35,6 Prot 27,5 Lip 55.6 Hc 3
		Macarrones con tomate s/g Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo	Arroz con verduras Merluza a la vasca 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) Merluza a la vasca ** (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	555 Kcal 26 Prot 24,5 Lip 57.3 Hc 8	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc 9	951 Kcal 25,2 Prot 39,1 Lip 123 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 Jardinera de verduras Fruta del tiempo	Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde 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 ** (DE) Jardinera de verduras Fruit of season	** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Cocido completo Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos	** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Merluza en salsa verde ** (DE) Brócoli salteado Fruit of season
580 Kcal 27,2 Prot 24,1 Lip 59.9 Hc 13	620 Kcal 26,8 Prot 19,6 Lip 83.6 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 Arroz pilaf Fruta del tiempo	Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal 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 ** (DE) Arroz pilaf Fruit of season	** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Merluza a la provenzal ** (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	613 Kcal 20,9 Prot 19,5 Lip 88.8 Hc 21	584 Kcal 22,9 Prot 21,9 Lip 74.8 Hc 22	879 Kcal 35,8 Prot 24,5 Lip 125.7 Hc 23	
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Calabacín salteado Fruta del tiempo	Lentejas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo	Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Fruta del tiempo	
** (DE) Crema de zanahorias ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season	** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Merluza a la andaluza ** (DE) Calabacín salteado Fruit of season	** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Maíz salteado Fruit of season	** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Dados de pollo ** (DE) Patatas chips Fruit of season	

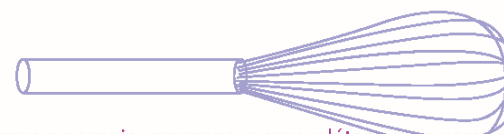
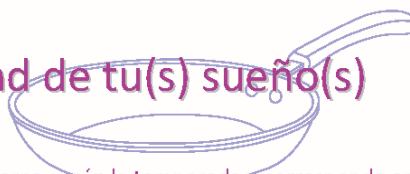


Legendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

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.



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).