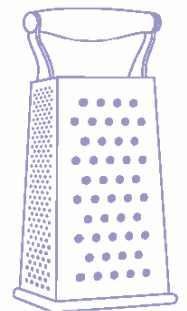
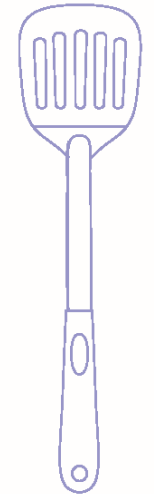


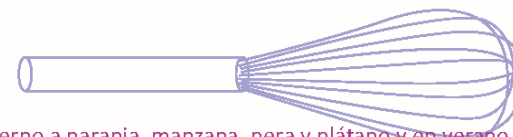
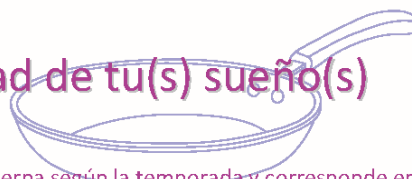
Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 1	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 2	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 3
		Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
		Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 6	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 7	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 8	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 9	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 10
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 13	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 14	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 15	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 16	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 17
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	Yogur natural Puré de verduras con pollo
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken
307 Kcal 13,3 Prot 9 Lip 42.9 Hc 20	308 Kcal 17 Prot 8,7 Lip 39.8 Hc 21	303 Kcal 14,2 Prot 9,2 Lip 40.4 Hc 22	305 Kcal 14,2 Prot 9,1 Lip 40.9 Hc 23	
Yogur natural Puré de verduras con pescado	Yogur natural Puré de verduras con pollo	Yogur natural Puré de verduras con ternera	Yogur natural Puré de verduras con pavo	
Plain yogurt Vegetables mashed with fish	Plain yogurt Vegetables mashed with chicken	Plain yogurt Vegetables mashed with meat	Plain yogurt Vegetables mashed with turkey	



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).