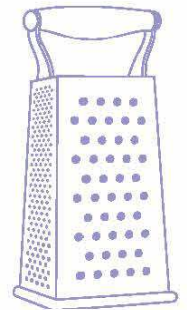
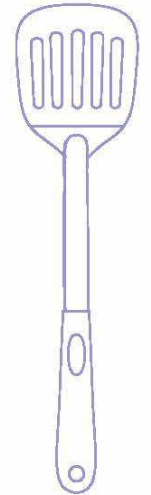




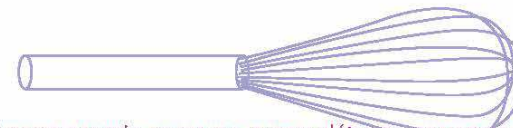
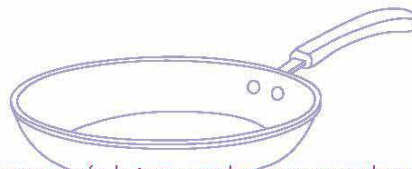
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	685 Kcal 23,1 Prot 30,2 Lip 78.2 Hc	3 572 Kcal 25,5 Prot 23,9 Lip 71.1 Hc	4 392 Kcal 34,8 Prot 7,9 Lip 43.6 Hc	5 673 Kcal 28,5 Prot 18,3 Lip 98.1 Hc
	Crema de puerro Salchichas cocidas al horno Patatas dado Yogur sabor Pan integral	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Filete de pollo al chilindrón Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza a la vasca Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
726 Kcal 31,3 Prot 30,6 Lip 83.5 Hc	9 716 Kcal 24,3 Prot 26,9 Lip 92.3 Hc	10 716 Kcal 19 Prot 26,1 Lip 99.1 Hc	11 651 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 77.7 Hc	12 474 Kcal 22,4 Prot 15,6 Lip 60.9 Hc
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Patatas con verdura Merluza en salsa marinera zanahoria asada Fruta del tiempo Pan
	732 Kcal 19,5 Prot 30,4 Lip 93.2 Hc	17 438 Kcal 16,9 Prot 18,2 Lip 64 Hc	18 521 Kcal 31,9 Prot 18,5 Lip 54.1 Hc	19 424 Kcal 28 Prot 15,5 Lip 41.4 Hc
	Macarrones con verduras Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo en salsa Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Merluza al horno Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
626 Kcal 28,8 Prot 22,3 Lip 76.7 Hc	23 692 Kcal 30 Prot 27,5 Lip 84.2 Hc	24 615 Kcal 24,8 Prot 16,6 Lip 86.5 Hc	25 718 Kcal 24,9 Prot 21,2 Lip 103.8 Hc	26 651 Kcal 31,4 Prot 26,7 Lip 77.7 Hc
Espirales de colores al ajillo Cinta de lomo asada Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Lasaña de ternera y requesón Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Arroz con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan
639 Kcal 24,8 Prot 24,3 Lip 79 Hc	30 551 Kcal 25,5 Prot 21,9 Lip 128.7 Hc	31		
Crema de zanahorias con picatostes Burguer meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan			



El agua te da vida, ¡hidrátate!

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.

alcesa

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Día Nacional del celiaco

27 de mayo

En España, cada 27 de mayo se celebra el Día Nacional de la Enfermedad Celiaca. Una fecha que FACE quiso marcar en el calendario con el fin dar visibilidad y apoyo a las personas celiacas con la intención de normalizar la vida del colectivo. Una jornada en la que luchar por los derechos de las personas celiacas y dar a conocer la enfermedad entre todos los sectores de la sociedad.

Desde ALCESA facilitamos la integración de todas las personas con elaboración de Dietas individualizadas con requerimientos especiales



OFICINAS COMERCIALES:

C/ Via de los Poblados nº1 planta 3
28033 Madrid

