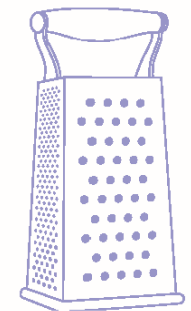
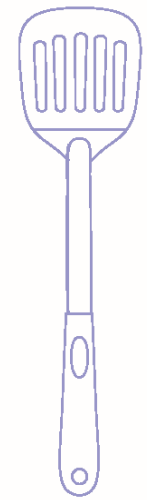




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		702 Kcal 29 Prot 28,9 Lip 81.1 Hc	539 Kcal 28,6 Prot 10,9 Lip 79.7 Hc	665 Kcal 41,9 Prot 30,1 Lip 55.7 Hc
		Macarrones con tomate Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza a la vizcaina Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
667 Kcal 28,6 Prot 27,9 Lip 74.8 Hc	788 Kcal 32,1 Prot 36,8 Lip 84.9 Hc	679 Kcal 24,3 Prot 26,9 Lip 82.6 Hc	639 Kcal 32,2 Prot 27 Lip 73.3 Hc	715 Kcal 29,2 Prot 15 Lip 113.9 Hc
Ensalada a la italiana Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan	Crema de verduras Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan
678 Kcal 22,1 Prot 29,9 Lip 77.2 Hc	543 Kcal 23,3 Prot 14,9 Lip 77 Hc	557 Kcal 25,7 Prot 23,8 Lip 67.3 Hc	617 Kcal 13,9 Prot 27,9 Lip 76.8 Hc	558 Kcal 26,5 Prot 23,4 Lip 58.4 Hc
Crema de judías verdes Salchichas cocidas al horno Arroz con champiñón salteado Yogur sabor Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano ventresca de merluza a la provenzal zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Patatas estofadas Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
577 Kcal 26,5 Prot 18,9 Lip 74 Hc	652 Kcal 28,1 Prot 22,9 Lip 79.3 Hc	689 Kcal 30,5 Prot 27,6 Lip 82.6 Hc	915 Kcal 24 Prot 33,9 Lip 126 Hc	637 Kcal 31,6 Prot 26,7 Lip 74 Hc
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Macarrones gratinados con queso Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Nuggets de pollo Patatas chips Ketchup Yogur sabor Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan



## 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].