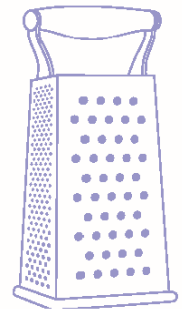
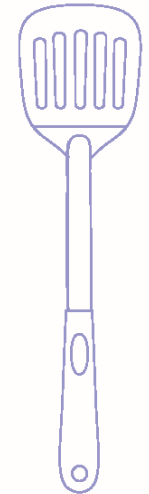




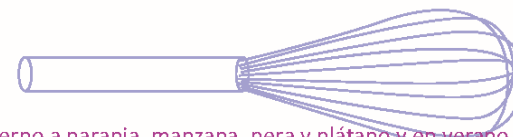
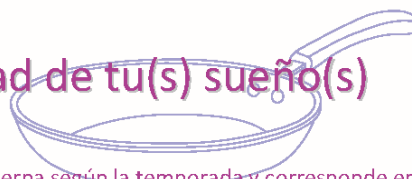
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		681 Kcal 28,7 Prot 27,7 Lip 78.2 Hc	1 639 Kcal 22,4 Prot 17,8 Lip 95.7 Hc	2 614 Kcal 37 Prot 27,8 Lip 53.5 Hc
		Macarrones con tomate Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
705 Kcal 29,2 Prot 25,7 Lip 75.2 Hc	6 605 Kcal 27,3 Prot 24,2 Lip 68.2 Hc	7 555 Kcal 26 Prot 24,5 Lip 57,3 Hc	8 412 Kcal 21,8 Prot 11,4 Lip 61.9 Hc	9 951 Kcal 25,2 Prot 39,1 Lip 123 Hc
Ensalada de pasta Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Yogur de soja Pan sin alérgenos	Crema de verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
602 Kcal 31,6 Prot 26,4 Lip 53.4 Hc	13 717 Kcal 28,5 Prot 21,3 Lip 101.9 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	16 561 Kcal 26,2 Prot 28,4 Lip 49.6 Hc
Judías verdes con patatas Jamón de cerdo asado Arroz pilaf Yogur de soja Pan sin alérgenos	Coditos con tomate Merluza a la provenzal Zanahoria asada Yogur de soja Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc	20 612 Kcal 24,8 Prot 20,2 Lip 82.2 Hc	21 584 Kcal 22,9 Prot 21,9 Lip 74.8 Hc	22 900 Kcal 40,2 Prot 26,8 Lip 119.1 Hc	23 412 Kcal 21,8 Prot 11,4 Lip 61.9 Hc
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Yogur de soja Pan sin alérgenos	Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos



## 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).