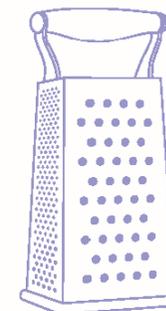
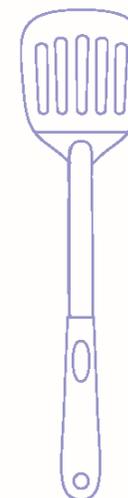




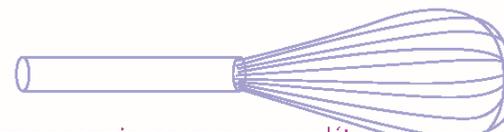
| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | 681 Kcal 24,8 Prot 27 Lip 84.8 Hc  | 1 639 Kcal 22,4 Prot 17,8 Lip 95.7 Hc  | 2 614 Kcal 35,6 Prot 27,5 Lip 55.6 Hc  |
|   |   | Macarrones con tomate s/g<br>Jamón de cerdo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                       | Arroz con verduras<br>Merluza a la vasca<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                            | Sopa de ave s/g<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos         |
| 616 Kcal 23,8 Prot 23,3 Lip 76 Hc   | 6 659 Kcal 37,4 Prot 28,2 Lip 62.8 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   |
| Ensalada de pasta s/g<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Cachelos<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Filete de pavo en salsa<br>Maíz salteado<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos              | Crema de verduras<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos              | Sopa de ave s/g<br>(DE) Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Arroz con tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos              |
| 602 Kcal 31,6 Prot 26,4 Lip 53.4 Hc   | 13 620 Kcal 26,8 Prot 19,6 Lip 83.6 Hc  | 14 519 Kcal 32,7 Prot 20,7 Lip 58,3 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   |
| Judías verdes con patatas<br>Jamón de cerdo asado<br>Arroz pilaf<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos    | Macarrones con tomate s/g<br>Merluza a la provenzal<br>Zanahoria asada<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos      | Judías blancas con verduras frescas<br>Filete de cerdo a la plancha<br>Champiñón salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras<br>Jamoncitos de pollo asado en su jugo<br>Brócoli salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g<br>Hamburguesa de ternera en salsa<br>Jardinera de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos |
| 514 Kcal 25,3 Prot 18,1 Lip 61.6 Hc   | 20 613 Kcal 20,9 Prot 19,5 Lip 88.8 Hc  | 21 648 Kcal 37,6 Prot 27,7 Lip 64.1 Hc   | 22 900 Kcal 40,2 Prot 26,8 Lip 119.1 Hc  | 23 412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc   |
| Crema de zanahorias<br>Cinta de lomo asada<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos   | Macarrones con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos | Lentejas estofadas<br>Hamburguesa a la plancha<br>Maíz salteado<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                           | Arroz con tomate<br>Dados de pollo<br>Patatas chips<br>Yogur de soja<br>Pan sin alérgenos  | Sopa de ave s/g<br>(DE) Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>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).