





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

612 Kcal 32,7 Prot 16 Lip 72.4 Hc <b>8</b>	661 Kcal 26,4 Prot 25,9 Lip 76 Hc <b>9</b>	392 Kcal 8,9 Prot 15,7 Lip 48.8 Hc <b>10</b>	476 Kcal 33,9 Prot 10,7 Lip 59 Hc <b>11</b>	657 Kcal 24,8 Prot 18,4 Lip 96.8 Hc <b>12</b>
Crema de puerros 13 Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo 7 Lomo con salsa de champiñones 13 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo 13 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
731 Kcal 31,5 Prot 29,9 Lip 80.9 Hc <b>15</b>	530 Kcal 23,9 Prot 21,2 Lip 59.9 Hc <b>16</b>	890 Kcal 33,6 Prot 44,1 Lip 88.5 Hc <b>17</b>	901 Kcal 20,6 Prot 26,3 Lip 48.7 Hc <b>18</b>	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc <b>19</b>
Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Puré de patatas 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Filete de pollo al ajillo 13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos
677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78.5 Hc <b>22</b>	688 Kcal 15,9 Prot 20,3 Lip 106.8 Hc <b>23</b>	764 Kcal 34,2 Prot 40,8 Lip 63.9 Hc <b>24</b>	584 Kcal 36,9 Prot 32,1 Lip 36.5 Hc <b>25</b>	593 Kcal 25,6 Prot 20,2 Lip 67 Hc <b>26</b>
Macarrones con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Hamburguesa de ternera en salsa 13 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos
732 Kcal 24,5 Prot 21,6 Lip 106.9 Hc <b>29</b>	677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78.5 Hc <b>30</b>	1537 Kcal 73,3 Prot 42,7 Lip 195.1 Hc <b>31</b>		
Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos 13 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12 Pan molde sin alérgenos		

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en % de energía total.

**Alérgenos:**  
1. Pescado 8. Moluscos  
2. Crustáceos 9. Cacahuets  
3. Apio 10. Altramuces  
4. Mostaza 11. Frutos secos  
5. Huevo 12. Lácteos  
6. Sésamo 13. Sulfitos  
7. Gluten 14. Soja

## ¡Come sano y muévete!

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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

612 Kcal 32,7 Prot 16 Lip 72.4 Hc <b>8</b>	729 Kcal 22,2 Prot 34,4 Lip 79.3 Hc <b>9</b>	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc <b>10</b>	893 Kcal 72,9 Prot 27,8 Lip 69.2 Hc <b>11</b>	606 Kcal 34,7 Prot 25,3 Lip 62.6 Hc <b>12</b>
Crema de puerros 13 Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo 7 Merluza en salsa verde 1 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
731 Kcal 31,5 Prot 29,9 Lip 80.9 Hc <b>15</b>	672 Kcal 35,1 Prot 25,2 Lip 84.1 Hc <b>16</b>	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc <b>17</b>	871 Kcal 62,9 Prot 30,4 Lip 75.5 Hc <b>18</b>	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc <b>19</b>
Espaguetis con tomate y chorizo 7 Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas 14 Jamón de cerdo asado Puré de patatas 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos
481 Kcal 10 Prot 13,4 Lip 75.8 Hc <b>22</b>	1024 Kcal 63,2 Prot 41,8 Lip 83 Hc <b>23</b>	750 Kcal 26,8 Prot 41,9 Lip 65.8 Hc <b>24</b>	1022 Kcal 77,5 Prot 46,3 Lip 55.8 Hc <b>25</b>	593 Kcal 25,6 Prot 20,2 Lip 67 Hc <b>26</b>
Macarrones con tomate 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Merluza en salsa verde 1 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos
727 Kcal 23,5 Prot 20,3 Lip 110.7 Hc <b>29</b>	677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78.5 Hc <b>30</b>	929 Kcal 63,5 Prot 38 Lip 76.9 Hc <b>31</b>		
Arroz con verduras Merluza a la andaluza 1 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos		

**Legendas:**  
Kcal: Kiloenergías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en % de energía total.

**Alérgenos:**

1. Pescado	8. Moluscos
2. Crustáceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11. Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	14. Soja

## ¡Come sano y muévete!

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.





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

612 Kcal 32,7 Prot 16 Lip 72.4 Hc <b>8</b>	739 Kcal 22,6 Prot 34,2 Lip 80.9 Hc <b>9</b>	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc <b>10</b>	476 Kcal 32,6 Prot 10,4 Lip 61.2 Hc <b>11</b>	606 Kcal 34,7 Prot 25,3 Lip 62.6 Hc <b>12</b>
Crema de puerros 13 Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo s/g Merluza en salsa verde 1 Ensalada de lechuga 13 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Puré de patatas 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
744 Kcal 30,7 Prot 33,3 Lip 82.1 Hc <b>15</b>	672 Kcal 35,1 Prot 25,2 Lip 84.1 Hc <b>16</b>	836 Kcal 26,5 Prot 36,7 Lip 100 Hc <b>17</b>	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc <b>18</b>	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc <b>19</b>
Espaguetis con tomate y chorizo s/g Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas 14 Jamón de cerdo asado Puré de patatas 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Merluza a la bilbaina 1,13 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos
614 Kcal 31,1 Prot 19,2 Lip 73.5 Hc <b>22</b>	608 Kcal 24,2 Prot 24,7 Lip 72.9 Hc <b>23</b>	750 Kcal 26,8 Prot 41,9 Lip 65.8 Hc <b>24</b>	584 Kcal 36,9 Prot 32,1 Lip 36.5 Hc <b>25</b>	593 Kcal 25,6 Prot 20,2 Lip 67 Hc <b>26</b>
Macarrones con tomate s/g Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con magro Merluza en salsa verde 1 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros 13 Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos
727 Kcal 23,5 Prot 20,3 Lip 110.7 Hc <b>29</b>	696 Kcal 29,3 Prot 28,3 Lip 74.8 Hc <b>30</b>	1509 Kcal 84,5 Prot 46 Lip 193.9 Hc <b>31</b>		
Arroz con verduras Merluza a la andaluza 1 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12 Pan molde sin alérgenos		

**Leyendas:**  
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en % de energía total.

**Alérgenos:**

1. Pescado	8. Moluscos
2. Crustaceos	9. Cacahuets
3. Apio	10. Altramuces
4. Mostaza	11. Frutos secos
5. Huevo	12. Lácteos
6. Sésamo	13. Sulfitos
7. Gluten	14. Soja

## ¡Come sano y muévete!

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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.  
www.alcesa.es





Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc <b>8</b>	<b>676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc 9</b>	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc <b>10</b>	<b>506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc 11</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc <b>12</b>
Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc <b>15</b>	<b>686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74.2 Hc 16</b>	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc <b>17</b>	<b>162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31.6 Hc 18</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc <b>19</b>
Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pavo con salsa de pimientos Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc <b>22</b>	<b>676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc 23</b>	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc <b>24</b>	<b>506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc 25</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56,2 Hc <b>26</b>
Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52,4 Hc <b>29</b>	<b>676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc 30</b>	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83,6 Hc <b>31</b>		
Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		

#### Legendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de energía total.

#### Alérgenos:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos      |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets     |
| 3. Apio       | 10. Altramuces   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

## ¡Come sano y muévete!

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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

717 Kcal 34,8 Prot 24,9 Lip 85,8 Hc <b>8</b>	669 Kcal 21,3 Prot 19 Lip 98,8 Hc <b>9</b>	680 Kcal 24,2 Prot 23,1 Lip 89,6 Hc <b>10</b>	576 Kcal 38,9 Prot 15 Lip 73,9 Hc <b>11</b>	732 Kcal 42 Prot 25,3 Lip 86,6 Hc <b>12</b>
--	--	---	---	---

Crema de champiñón 13,14  
Dados de pollo 7,14  
Verduras variadas 14  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Espaguetis al ajillo 7  
Delicias de merluza 1,7  
Ensalada de lechuga 13  
Melocotón en almibar  
Pan 5,7,14

Garbanzos con verduras 7,14  
Tortilla de patata 5,14  
Ensalada de lechuga con tomate 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Sopa de pollo con pasta 7,14  
Ternera asada en su jugo 7  
Puré de patatas 12,13,14  
Yogur Danone sabor 12  
Pan 5,7,14

Lentejas estofadas 7,14  
Salmon al horno 1  
Verduras y patatas al horno  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

731 Kcal 29,9 Prot 24,9 Lip 94,1 Hc <b>15</b>	801 Kcal 39 Prot 27,3 Lip 85,7 Hc <b>16</b>	810 Kcal 26,8 Prot 23,1 Lip 122,2 Hc <b>17</b>	536 Kcal 27,9 Prot 14 Lip 79,7 Hc <b>18</b>	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56,6 Hc <b>19</b>
---	---	--	---	---

Espaguetis con tomate 7  
Huevos cocidos con salsa de pimientos 5  
Ensalada de lechuga 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Alubias blancas estofadas 7,14  
Hamburguesa a la plancha 3,13,14  
Puré de manzana 14  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Arroz con verduras 14  
Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14  
Patatas al vapor  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Sopa de ave con fideos 7,14  
Cocido completo 14  
Yogur Danone sabor 12  
Pan 5,7,14

Crema de verduras 13,14  
Albóndigas de ternera en salsa 13,14  
Panaché de verduras 14  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

851 Kcal 22 Prot 30,3 Lip 117,6 Hc <b>22</b>	772 Kcal 32,3 Prot 28,4 Lip 98,5 Hc <b>23</b>	697 Kcal 27 Prot 23,5 Lip 90,2 Hc <b>24</b>	744 Kcal 43,3 Prot 37,9 Lip 56 Hc <b>25</b>	505 Kcal 24,8 Prot 9,8 Lip 77,2 Hc <b>26</b>
--	---	---	---	--

Macarrones con tomate 7  
Rabas empanadas 1,7,8  
Ensalada de lechuga 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Lentejas estofadas 7,14  
Tortilla de patata 5,14  
Pisto manchego  
Yogur Danone sabor 12  
Pan 5,7,14

Patatas con verdura 14  
Merluza en salsa verde 1,5,7,14  
Guisantes salteados 14  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Sopa de ave con fideos 7,14  
Jamoncitos de pollo en salsa 7  
Patatas dado  
Quesito 12  
Pan 5,7,14

Crema de puerro 13,14  
Filete de pavo plancha  
Puré de manzana 14  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

729 Kcal 25,3 Prot 16,1 Lip 116,8 Hc <b>29</b>	815 Kcal 43,1 Prot 25,5 Lip 97,3 Hc <b>30</b>	1596 Kcal 88,9 Prot 45,8 Lip 211 Hc <b>31</b>
--	---	---

Arroz con verduras 14  
Merluza a la romana 1,5,7  
Verduras variadas 14  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Espirales con tomate y atún 1,7  
Dados de pollo  
Ensalada de lechuga 13  
Fruta natural  
Pan 5,7,14

Alubias pintas con verduras 7,14  
Tortilla francesa 5  
Ensalada de lechuga y zanahoria 13  
Danonino Petitidino 12  
Pan 5,7,14

#### Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de  
energía total.

#### Alérgenos:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos      |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets     |
| 3. Apio       | 10. Altramuces   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

## ¡Come sano y muévete!

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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

www.alcesa.es