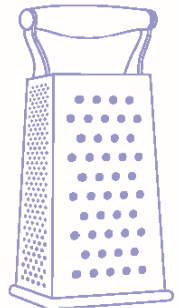
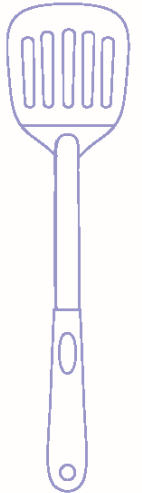




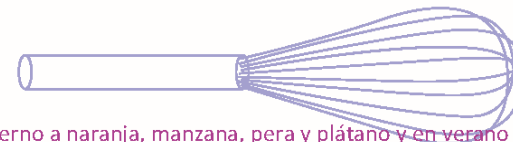
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	1	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	2	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc	3
				Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano		Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel	
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc	6	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc	7	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc	8	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc	9	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc	10
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano		Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano		Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada		Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural	
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc	13	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc	14	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc	15	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc	16	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc	17
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Puré de patata y zanahoria Pescado hervido Plátano		Crema de calabacin Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural		Arroz blanco Tortilla francesa Plátano		Crema de patata y arroz Filete de pavo a la plancha Manzana asada sin piel	
169 Kcal 12,3 Prot 1,5 Lip 25.6 Hc	20	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc	21	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc	22	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc	23	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc	24
Arroz con zanahoria y calabacin Filete de pescadilla hervido Plátano		Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada		Crema de patata y arroz Tortilla francesa Plátano		Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada		Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural	



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.**



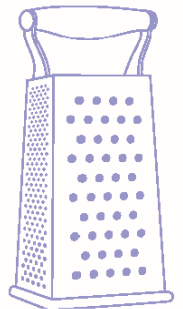
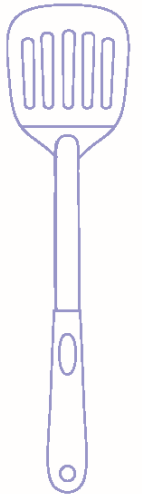
OFICINAS COMERCIALES:

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].



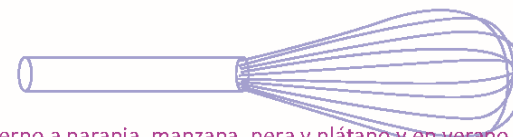
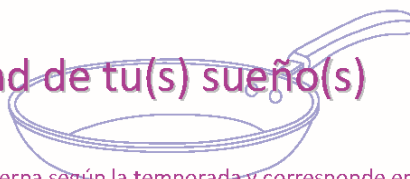
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		551 Kcal 27,1 Prot 12,8 Lip 80,4 Hc	650 Kcal 24,2 Prot 17 Lip 98,1 Hc	625 Kcal 38,8 Prot 27 Lip 55,8 Hc
		1	2	3
		Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan
673 Kcal 43,2 Prot 15,6 Lip 74,7 Hc	637 Kcal 26,9 Prot 22,9 Lip 80,6 Hc	565 Kcal 27,8 Prot 23,7 Lip 59,7 Hc	423 Kcal 23,6 Prot 10,7 Lip 64,3 Hc	962 Kcal 27 Prot 38,3 Lip 125,4 Hc
6	7	8	9	10
Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha Cachelos Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Yogur sabor Pan	Crema de verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan
490 Kcal 27,6 Prot 11,1 Lip 64,2 Hc	728 Kcal 30,3 Prot 20,6 Lip 104,3 Hc	487 Kcal 24,3 Prot 18,1 Lip 63,7 Hc	539 Kcal 40,1 Prot 17,7 Lip 52,5 Hc	572 Kcal 28 Prot 27,6 Lip 51,9 Hc
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas Filete de pavo a la plancha Arroz pilaf Yogur sabor Pan	Coditos con tomate Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Jamoncitos de pollo asado en su jugo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan
420 Kcal 23,2 Prot 7,4 Lip 63,3 Hc	623 Kcal 26,7 Prot 19,4 Lip 84,6 Hc	595 Kcal 24,7 Prot 21,1 Lip 77,2 Hc	932 Kcal 39,8 Prot 25,5 Lip 131,4 Hc	423 Kcal 23,6 Prot 10,7 Lip 64,3 Hc
20	21	22	23	24
Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Merluza a la andaluza Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Yogur sabor Pan	Sopa de ave (DE) 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.



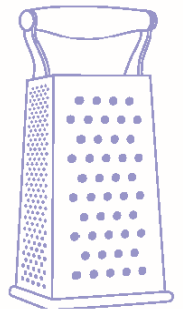
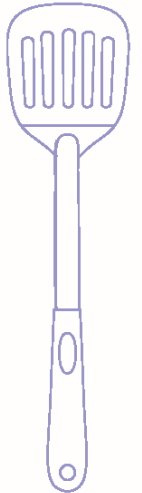
OFICINAS COMERCIALES:

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].



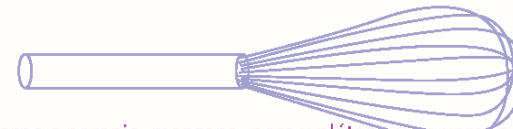
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		681 Kcal 28,7 Prot 27,7 Lip 78.2 Hc	639 Kcal 22,4 Prot 17,8 Lip 95.7 Hc	614 Kcal 37 Prot 27,8 Lip 53.5 Hc
		1	2	3
		Macarrones con tomate Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado 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	626 Kcal 25,1 Prot 23,7 Lip 78.2 Hc	555 Kcal 26 Prot 24,5 Lip 57,3 Hc	412 Kcal 21,8 Prot 11,4 Lip 61.9 Hc	951 Kcal 25,2 Prot 39,1 Lip 123 Hc
6	7	8	9	10
Ensalada de pasta Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla de patata Maíz salteado Yogur sabor 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
623 Kcal 29,4 Prot 26 Lip 63.3 Hc	717 Kcal 28,5 Prot 21,3 Lip 101.9 Hc	476 Kcal 22,5 Prot 18,9 Lip 61.3 Hc	528 Kcal 38,3 Prot 18,5 Lip 50.2 Hc	561 Kcal 26,2 Prot 28,4 Lip 49.6 Hc
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas Jamón de cerdo asado Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos	Coditos con tomate Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo 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	612 Kcal 24,8 Prot 20,2 Lip 82.2 Hc	584 Kcal 22,9 Prot 21,9 Lip 74.8 Hc	922 Kcal 38 Prot 26,3 Lip 129 Hc	412 Kcal 21,8 Prot 11,4 Lip 61.9 Hc
20	21	22	23	24
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 sabor 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.**



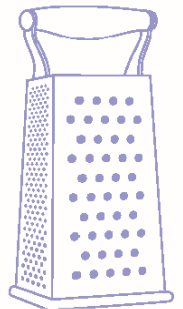
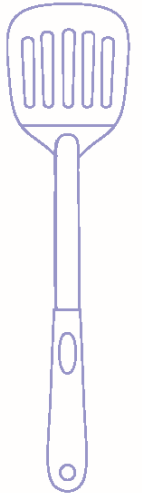
OFICINAS COMERCIALES:

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].



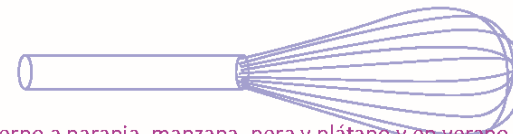
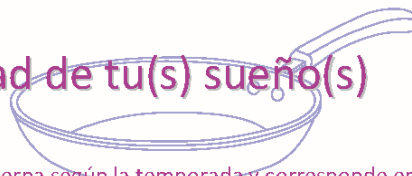
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		681 Kcal 24,8 Prot 27 Lip 84.8 Hc	639 Kcal 22,4 Prot 17,8 Lip 95.7 Hc	614 Kcal 35,6 Prot 27,5 Lip 55.6 Hc
		1	2	3
		Macarrones con tomate s/g Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Merluza a la vasca Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
616 Kcal 23,8 Prot 23,3 Lip 76 Hc	680 Kcal 35,1 Prot 27,8 Lip 72.8 Hc	555 Kcal 26 Prot 24,5 Lip 57,3 Hc	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc	951 Kcal 25,2 Prot 39,1 Lip 123 Hc
6	7	8	9	10
Ensalada de pasta s/g Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Filete de pavo en salsa Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g (DE) Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
623 Kcal 29,4 Prot 26 Lip 63.3 Hc	620 Kcal 26,8 Prot 19,6 Lip 83.6 Hc	519 Kcal 32,7 Prot 20,7 Lip 58.3 Hc	528 Kcal 38,3 Prot 18,5 Lip 50.2 Hc	560 Kcal 24,9 Prot 28,1 Lip 51.7 Hc
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas Jamón de cerdo asado Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Filete de cerdo a la plancha 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 s/g 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	613 Kcal 20,9 Prot 19,5 Lip 88.8 Hc	648 Kcal 37,6 Prot 27,7 Lip 64.1 Hc	922 Kcal 38 Prot 26,3 Lip 129 Hc	412 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 64.1 Hc
20	21	22	23	24
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza a la andaluza Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g (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.**



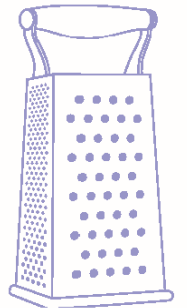
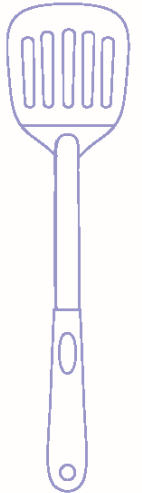
OFICINAS COMERCIALES:

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].



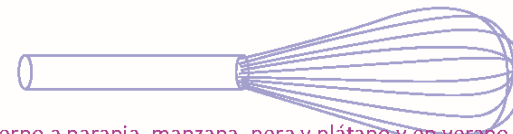
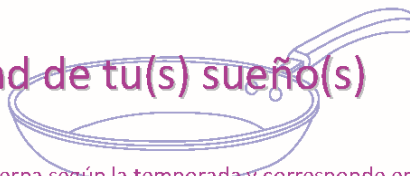
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		681 Kcal 28,7 Prot 27,7 Lip 78.2 Hc	592 Kcal 27 Prot 15,2 Lip 85.1 Hc	614 Kcal 37 Prot 27,8 Lip 53.5 Hc
		Macarrones con tomate Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado 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	490 Kcal 13,1 Prot 19,9 Lip 61.1 Hc	555 Kcal 26 Prot 24,5 Lip 57,3 Hc	419 Kcal 24,5 Prot 14,8 Lip 46.7 Hc	803 Kcal 27,9 Prot 25,5 Lip 113.2 Hc
Ensalada de pasta Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Maíz salteado Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de verduras Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pollo al limón Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Filete de cerdo al ajillo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
581 Kcal 25,9 Prot 25,1 Lip 60.8 Hc	597 Kcal 22 Prot 12,6 Lip 97.1 Hc	461 Kcal 14,1 Prot 14,2 Lip 59.2 Hc	528 Kcal 38,3 Prot 18,5 Lip 50.2 Hc	560 Kcal 24,9 Prot 28,1 Lip 51.7 Hc
Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Arroz pilaf Yogur sabor Pan sin alérgenos	Coditos con tomate Filete de pavo a la plancha Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín 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 s/g 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	624 Kcal 25,5 Prot 20,7 Lip 82.3 Hc	448 Kcal 10,9 Prot 18,1 Lip 57.7 Hc	922 Kcal 38 Prot 26,3 Lip 129 Hc	425 Kcal 24,1 Prot 34,6 Lip 42.7 Hc
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pavo al limón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con tomate Dados de pollo Patatas chips Yogur sabor Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ragut de ternera Zanahoria asada 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].