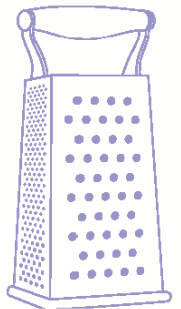
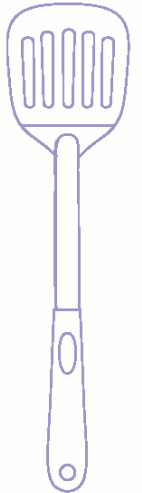




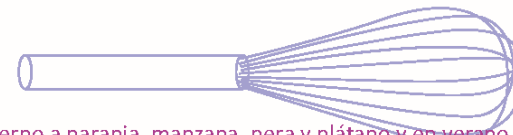
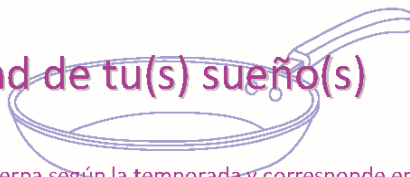
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				692 Kcal 30,5 Prot 26,9 Lip 80,6 Hc	1	603 Kcal 28,8 Prot 14,5 Lip 87,5 Hc	2	625 Kcal 38,8 Prot 27 Lip 55,8 Hc	3
				Macarrones con tomate Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	
716 Kcal 31 Prot 24,9 Lip 77,6 Hc	6	637 Kcal 26,9 Prot 22,9 Lip 80,6 Hc	7	565 Kcal 27,8 Prot 23,7 Lip 59,7 Hc	8	426 Kcal 24,2 Prot 11 Lip 63,6 Hc	9	814 Kcal 29,7 Prot 24,8 Lip 115,6 Hc	10
Ensalada de pasta Lacón con aceite y pimentón 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 integral		Arroz con tomate Filete de cerdo al ajillo Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan	
634 Kcal 31,2 Prot 25,2 Lip 65,7 Hc	13	608 Kcal 23,8 Prot 11,8 Lip 99,5 Hc	14	487 Kcal 24,3 Prot 18,1 Lip 63,7 Hc	15	539 Kcal 40,1 Prot 17,7 Lip 52,5 Hc	16	572 Kcal 28 Prot 27,6 Lip 51,9 Hc	17
Judías verdes con patatas Jamón de cerdo asado Arroz pilaf Yogur sabor Pan		Coditos con tomate Filete de pavo a la plancha 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	
525 Kcal 27,1 Prot 17,3 Lip 64 Hc	20	635 Kcal 27,3 Prot 20 Lip 84,7 Hc	21	595 Kcal 24,7 Prot 21,1 Lip 77,2 Hc	22	932 Kcal 39,8 Prot 25,5 Lip 131,4 Hc	23	423 Kcal 23,6 Prot 10,7 Lip 64,3 Hc	24
Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Filete de pavo al limón 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].