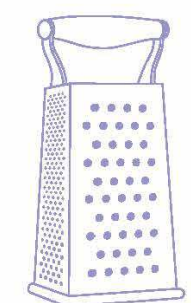
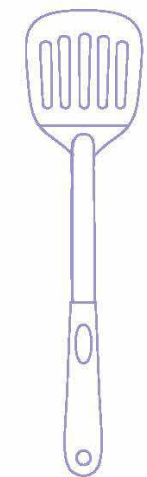


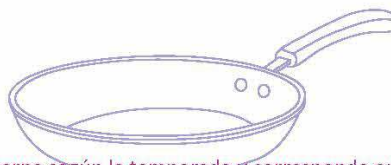
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
631 Kcal 27,7 Prot 19,1 Lip 85.4 Hc <b>1</b>				
Arroz con verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan				
701 Kcal 21 Prot 30,1 Lip 85.9 Hc <b>4</b>	697 Kcal 33,5 Prot 28 Lip 73.5 Hc <b>5</b>	688 Kcal 25,9 Prot 29,1 Lip 147.5 Hc <b>6</b>	620 Kcal 22,3 Prot 31 Lip 61.5 Hc <b>7</b>	
Crema de verduras Salchichas cocidas al horno Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de pollo al limón Champiñón y zanahoria Yogur sabor Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de pollo con pasta Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
733 Kcal 35,5 Prot 30,7 Lip 91.8 Hc <b>19</b>				
605 Kcal 15,5 Prot 27,9 Lip 71.6 Hc <b>20</b>				
524 Kcal 43,7 Prot 17,2 Lip 46.3 Hc <b>21</b>				
561 Kcal 28,2 Prot 18,8 Lip 66.4 Hc <b>22</b>				
	Alubias pintas con verduras Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Crema de judías verdes San jacobó Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de lluvia Trasero de pollo asado zanahoria asada Fruta del tiempo Pan integral	Patatas estofadas Lomo de merluza con salsa de puerros Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
579 Kcal 26,3 Prot 20,9 Lip 70.3 Hc <b>25</b>	689 Kcal 30 Prot 27,5 Lip 83.3 Hc <b>26</b>	732 Kcal 33,8 Prot 25,8 Lip 89.5 Hc <b>27</b>	508 Kcal 13,4 Prot 25 Lip 56.8 Hc <b>28</b>	648 Kcal 31,4 Prot 26,8 Lip 76.9 Hc <b>29</b>
Crema de zanahorias con picatostes Cinta de lomo asada Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan



## La mayor riqueza es la salud.

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

### Día Mundial de la Salud 7 de abril

El tema del Día Mundial de la Salud de 2022 es «Nuestro planeta, nuestra salud».

El 7 de abril de 2022, la OMS dirigirá la atención mundial a la interconexión entre el planeta y nuestra salud. En una campaña que se lanzará ese día se instará a las personas, las comunidades, los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo a compartir sus historias sobre las medidas que están adoptando para proteger nuestro planeta y nuestra salud.

### ¡Cuéntanos tú la tuya!



OFICINAS COMERCIALES:

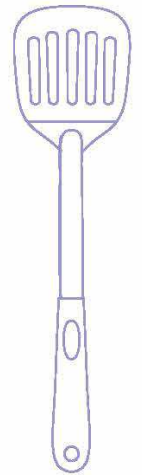
C/ Vía de los Poblados nº1 planta 3

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).

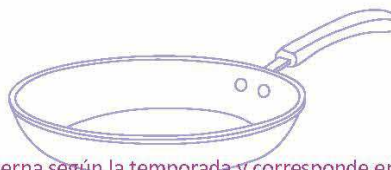
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				746 Kcal 23,7 Prot 22,6 Lip 109.9 Hc <b>1</b>
				Arroz con verduras Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan
670 Kcal 24,7 Prot 25,3 Lip 75.4 Hc <b>4</b>	644 Kcal 31,1 Prot 11,8 Lip 101.8 Hc <b>5</b>	613 Kcal 23,7 Prot 21,4 Lip 87.2 Hc <b>6</b>	572 Kcal 25,8 Prot 28,7 Lip 52.7 Hc <b>7</b>	
Crema de calabacín Filete de pavo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Filete de pollo al limón Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de patata Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	
	663 Kcal 35,2 Prot 24,5 Lip 90.9 Hc <b>19</b>	639 Kcal 31,7 Prot 32,5 Lip 51.4 Hc <b>20</b>	541 Kcal 41,3 Prot 20,3 Lip 46.6 Hc <b>21</b>	470 Kcal 23,7 Prot 13,3 Lip 60,3 Hc <b>22</b>
	Judías pintas con verduras Huevos cocidos con tomate frito Arroz pilaf Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con patatas Mini hamburguesa de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave Trasero de pollo asado Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de merluza con salsa de puerros Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan
454 Kcal 33,6 Prot 7,6 Lip 61.4 Hc <b>25</b>	536 Kcal 22,7 Prot 18,7 Lip 70 Hc <b>26</b>	784 Kcal 26,2 Prot 25,3 Lip 110,7 Hc <b>27</b>	872 Kcal 42,2 Prot 28,5 Lip 109.8 Hc <b>28</b>	435 Kcal 23,4 Prot 10,8 Lip 67.2 Hc <b>29</b>
Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Coditos con tomate Merluza a la vasca Brócoli salteado Yogur sabor Pan	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave (DE) Cocido completo Fruta del tiempo Pan



## La mayor riqueza es la salud.

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.

**alcesa**

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

### Día Mundial de la Salud 7 de abril

El tema del Día Mundial de la Salud de 2022 es «Nuestro planeta, nuestra salud».

El 7 de abril de 2022, la OMS dirigirá la atención mundial a la interconexión entre el planeta y nuestra salud. En una campaña que se lanzará ese día se instará a las personas, las comunidades, los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo a compartir sus historias sobre las medidas que están adoptando para proteger nuestro planeta y nuestra salud.

### ¡Cuéntanos tú la tuya!



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**

735 Kcal 21,9 Prot 23,4 Lip 107.5 Hc **1**

**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria**  
**Patatas al vapor**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

1016 Kcal 20,8 Prot 25,8 Lip 70.3 Hc

**4**

539 Kcal 27,7 Prot 10,9 Lip 81.4 Hc

**5**

607 Kcal 34,8 Prot 22,3 Lip 73.9 Hc

**6**

561 Kcal 22,7 Prot 29,2 Lip 52.5 Hc

**7**

**Crema de calabacín**  
**Lacón a la plancha**  
**Patatas panadera**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Espirales con tomate s/g**  
**Filete de pollo al limón**  
**Champiñón y zanahoria**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Judías blancas con verduras frescas**  
**Cinta de lomo a la plancha**  
**Maíz salteado**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Sopa de ave s/g**  
**Albóndigas de ternera en salsa**  
**Patatas dado**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

534 Kcal 32,3 Prot 13,3 Lip 84.2 Hc

**19**

836 Kcal 21,7 Prot 20,3 Lip 42.4 Hc

**20**

530 Kcal 38,2 Prot 20,8 Lip 46.4 Hc

**21**

459 Kcal 21,9 Prot 14 Lip 57.9 Hc **22**

**Judías pintas con verduras**  
**Filete de pavo a la plancha**  
**Arroz pilaf**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Judías verdes con patatas**  
**Lacón a la plancha**  
**Champiñón salteado**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Sopa de ave s/g**  
**Trasero de pollo asado**  
**Zanahoria asada**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Patatas guisadas con verduras**  
**Lomo de merluza con salsa de puerros**  
**Guisantes salteados**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

506 Kcal 25 Prot 17,3 Lip 61.8 Hc

**25**

586 Kcal 30,6 Prot 22,7 Lip 66.1 Hc

**26**

679 Kcal 22,8 Prot 24,3 Lip 90.3 Hc

**27**

861 Kcal 40,4 Prot 29,3 Lip 107.4 Hc

**28**

423 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67 Hc **29**

**Crema de zanahorias**  
**Cinta de lomo asada**  
**Calabacín salteado**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Lentejas estofadas**  
**Filete de pavo al limón**  
**Zanahoria asada**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Espirales con salsa de tomate y orégano s/g**  
**Merluza a la vasca**  
**Brócoli salteado**  
**Yogur sabor**  
**Pan sin alérgenos**

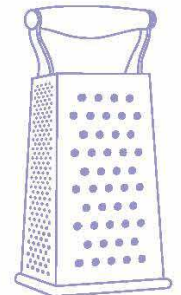
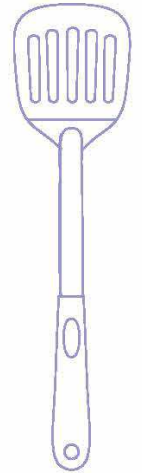
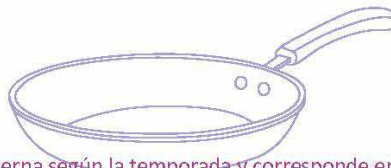
**Arroz con verduras**  
**Jamonicos de pollo en salsa**  
**Patatas panadera**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**Sopa de ave s/g (DE)**  
**Cocido completo**  
**Fruta del tiempo**  
**Pan sin alérgenos**

**La mayor riqueza es la salud.**

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.

**alcesa**

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

### Día Mundial de la Salud 7 de abril

El tema del Día Mundial de la Salud de 2022 es «Nuestro planeta, nuestra salud».

El 7 de abril de 2022, la OMS dirigirá la atención mundial a la interconexión entre el planeta y nuestra salud. En una campaña que se lanzará ese día se instará a las personas, las comunidades, los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo a compartir sus historias sobre las medidas que están adoptando para proteger nuestro planeta y nuestra salud.

### ¡Cuéntanos tú la tuya!



OFICINAS COMERCIALES:

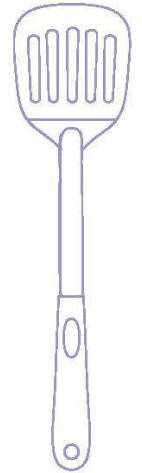
C/ Vía de los Poblados nº1 planta 3

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).

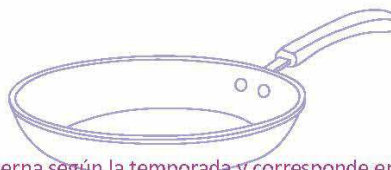
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc <b>1</b>
				Crema de calabacin Pescado hervido Yogur desnatado natural
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc <b>4</b>	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc <b>5</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc <b>6</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc <b>7</b>	
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	
	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc <b>19</b>	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40.9 Hc <b>20</b>	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc <b>21</b>	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc <b>22</b>
	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 <b>25</b>	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc <b>26</b>	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc <b>27</b>	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc <b>28</b>	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc <b>29</b>
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



## La mayor riqueza es la salud.

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.

**alcesa**

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.



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

### Día Mundial de la Salud 7 de abril

El tema del Día Mundial de la Salud de 2022 es «Nuestro planeta, nuestra salud».

El 7 de abril de 2022, la OMS dirigirá la atención mundial a la interconexión entre el planeta y nuestra salud. En una campaña que se lanzará ese día se instará a las personas, las comunidades, los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo a compartir sus historias sobre las medidas que están adoptando para proteger nuestro planeta y nuestra salud.

### ¡Cuéntanos tú la tuya!



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).