MAYO 2019 COLEGIO SANTA BERNARDITA Preescolar basal

SANTA BERNARDITA COLEGIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
646 Kcal 28,9 Prot 23 Lip 78.6 Hc **6** **Crema de verduras** **Cinta de lomo asada** **Patatas dado** **Fruta del tiempo** **Pan integral**	**684 Kcal 21,6 Prot 23,2 Lip 91.9 Hc 7** **Macarrones gratinados con queso** **Delicias de merluza** **Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)** **Fruta del tiempo** **Pan**	643 Kcal 24 Prot 29 Lip 79.5 Hc **8** **Puré de alubias pintas** **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga con tomate** **Fruta del tiempo** **Pan**	**490 Kcal 33,2 Prot 17,5 Lip 48.8 Hc 9** **Sopa de picadillo** **Filete de pollo en salsa** **Champiñón salteado** **Melocotón en almibar** **Pan**	635 Kcal 29,7 Prot 17 Lip 89.4 Hc **10** **Arroz tres delicias** **Merluza a la bilbaina** **Panaché de verduras** **Fruta del tiempo** **Pan**
566 Kcal 17,2 Prot 19 Lip 76.7 Hc **13** **Coditos con salsa de tomate y orégano** **Tortilla francesa** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Pan**	**640 Kcal 28,4 Prot 19,8 Lip 82 Hc 14** **Crema de calabacín y queso** **Jamón york empanado** **Ensalada de lechuga y maiz** **Fruta del tiempo** **Pan**		**467 Kcal 20,2 Prot 14,8 Lip 62.2 Hc 16** **Patatas con verdura** **Merluza en salsa marinera** **zanahoria asada** **Yogur sabor** **Pan**	655 Kcal 35,1 Prot 23,4 Lip 78.8 Hc **17** **Lentejas guisadas** **Mini burguer meat de ternera en salsa** **Pisto manchego** **Fruta del tiempo** **Pan**
668 Kcal 20,6 Prot 22,5 Lip 90.8 Hc **20** **Macarrones con verduras** **Delicias de merluza** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** **Pan**	**587 Kcal 19,2 Prot 28,3 Lip 62.1 Hc 21** **Crema de judías verdes** **Salchichas frankfurt** **Patatas panadera** **Fruta del tiempo** **Pan**	713 Kcal 26 Prot 33,1 Lip 79.9 Hc **22** **Puré de alubias blancas** **Tortilla de patata** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Yogur sabor** **Pan**	**582 Kcal 38,9 Prot 24,9 Lip 49 Hc 23** **Sopa de ave con fideos** **Jamoncitos de pollo al ajillo** **Brócoli salteado con maíz** **Fruta del tiempo** **Pan**	761 Kcal 30,4 Prot 11,9 Lip 130.8 Hc **24** **Arroz con tomate** **Merluza al horno** **Jardinera de verduras** **Fruta del tiempo** **Pan**
541 Kcal 28,1 Prot 20,5 Lip 75 Hc **27** Crema de espárragos Burguer meat de ternera en salsa Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo Pan	**653 Kcal 28 Prot 23,9 Lip 88.5 Hc 28** Puré de alubias pintas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	801 Kcal 37,4 Prot 28,3 Lip 98.3 Hc **29** Coditos boloñesa Merluza a la vasca Patatas dado Fruta del tiempo Pan	**560 Kcal 29,1 Prot 21,1 Lip 70.1 Hc 30** Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	637 Kcal 12,7 Prot 27,8 Lip 81.7 Hc **31** Patatas con verdura Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan

alcesa ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios, P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.

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

OFICINAS CENTRALES:
Avda. de Córdoba, 21 – 2ª planta, puerta 3
28026 Madrid

DELEGACIÓN CATALUÑA:
C/ Balmes, 188
08006 Barcelona

DELEGACIÓN CASTILLA – LEÓN:
Paseo de Juan Carlos I, 12
47008 Valladolid

DELEGACIÓN LEVANTE:
Avda. Maestro José Garberí Serrano 11. Torre 2 local
03540 Alicante

DELEGACIÓN ANDALUCÍA:
Camino de los Frailes S/N
41702 Dos Hermanas-Sevilla

DELEGACIÓN NORTE:
C/Suárez Valdés 4
33204 Gijón

¿Y para cenar?

Si has comido:	La cena es:
• Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres • Verduras • Carne • Pescado • Huevo • Fruta • Lácteo	• Verduras cocinadas u hortalizas crudas • Cereales (arroz o pasta) o patatas • Pescado o huevo • Carne o huevo • Pescado o carne • Lácteo o fruta • Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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).