SANTA BERNARDITA COLEGIO

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		548 Kcal 22,9 Prot 26 Lip 54.9 Hc **20** **Verduras variadas rehogadas** **Cinta de lomo asada** **Patatas panadera** **Gelatina de sabores** ****(DE) Verduras variadas rehogadas** ****(DE) Cinta de lomo asada** ****(DE) Patatas panadera** **Flavored gelatin**	**635 Kcal 21,3 Prot 20 Lip 90.7 Hc** **21** **Espirales con tomate s/g** **Filete de pavo al limón** **Brócoli salteado con maíz** **Fruta del tiempo** ****(DE) Espirales con tomate s/g** ****(DE) Filete de pavo al limón** ****(DE) Brócoli salteado con maíz** **Fruit of season**	530 Kcal 21 Prot 22,9 Lip 64.4 Hc **22** **Judías blancas con verduras frescas** **Tortilla francesa** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta del tiempo** ****(DE) Judías blancas con verduras frescas** ****(DE) Tortilla francesa** ****(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruit of season**
743 Kcal 30,3 Prot 35,9 Lip 71.3 Hc **25** **Judías verdes con patatas** **Hamburguesa de ternera en salsa** **Arroz con champiñón salteado** **Fruta del tiempo** ****(DE) Judías verdes con patatas** ****(DE) Hamburguesa de ternera en salsa** **Sauteed Mushroom Rice** **Fruit of season**	**597 Kcal 18,7 Prot 21,2 Lip 82.6 Hc** **26** **Espirales con tomate s/g** **Lacón con aceite y pimentón** **Zanahoria asada** **Fruta del tiempo** ****(DE) Espirales con tomate s/g** ****(DE) Lacón con aceite y pimentón** ****(DE) Zanahoria asada** **Fruit of season**	497 Kcal 22 Prot 21,1 Lip 65 Hc **27** **Judías pintas con verduras** **Tortilla francesa** **Ensalada de lechuga** **Fruta del tiempo** ****(DE) Judías pintas con verduras** ****(DE) Tortilla francesa** ****(DE) Ensalada de lechuga** **Fruit of season**	**632 Kcal 26,3 Prot 33,7 Lip 51.1 Hc** **28** **Patatas guisadas con verduras** **Filete de pollo al ajillo** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta del tiempo** ****(DE) Patatas guisadas con verduras** ****(DE) Filete de pollo al ajillo** ****(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruit of season**	436 Kcal 25,2 Prot 22,5 Lip 32.2 Hc **29** **Sopa de ave s/g** **Lomo asado a la manzana** **Brócoli salteado** **Fruta natural** ****(DE) Sopa de ave s/g** ****(DE) Lomo asado a la manzana** ****(DE) Brócoli salteado** **Natural fruit**

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

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

Nútrete bien, siéntete bien.

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

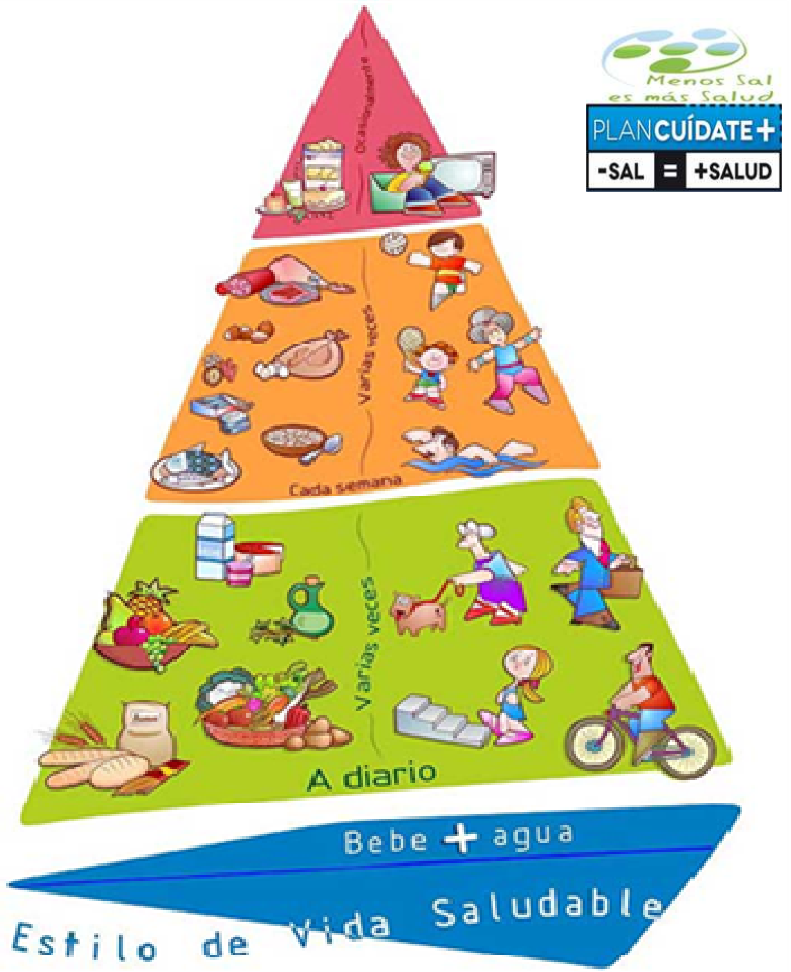
DELEGACIÓN LEVANTE:
Avda. Maestro José Garberí Serrano 11. Torre 2 local
03540 Alicante

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).