



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday					
			769 Kcal 28,3 Prot 41,8 Lip 68.6 Hc	2	584 Kcal 36,9 Prot 32,1 Lip 36.5 Hc	3			
			Patatas con magro Merluza en salsa verde 1 Guisantes salteados 14 Fruta natural		Sopa de ave s/g Jamonicos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12				
562 Kcal 21,8 Prot 8,8 Lip 97.1 Hc	6	696 Kcal 29,3 Prot 28,3 Lip 74.8 Hc	7	1750 Kcal 99,7 Prot 63,4 Lip 200.4 Hc	8	436 Kcal 19,9 Prot 11,2 Lip 70.8 Hc	10		
Arroz con verduras Merluza en salsa marinera 1 Verduras variadas Fruta natural		Espirales con tomate s/g Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Judías pintas con verduras 14 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12		Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos				
491 Kcal 22,8 Prot 11,3 Lip 69.6 Hc	13	611 Kcal 35,9 Prot 24,6 Lip 60.2 Hc	14	832 Kcal 25,3 Prot 23,3 Lip 127.7 Hc	15	483 Kcal 28,8 Prot 11,2 Lip 61.3 Hc	16	702 Kcal 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc	17
Macarrones con verduras s/g Merluza al horno 1 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural		Lentejas con chorizo 14 Filete de pavo en salsa Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12	Arroz y tomate Caella a la andaluza 1 Jardinera de verduras Fruta natural	Crema de zanahorias 13 Filete de pollo a la manzana Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12		Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural			
405 Kcal 25,4 Prot 8,8 Lip 51.9 Hc	20	596 Kcal 29,7 Prot 23 Lip 71.1 Hc	21	841 Kcal 32,5 Prot 57,1 Lip 48.5 Hc	22	549 Kcal 27,5 Prot 19,9 Lip 61.3 Hc	23	977 Kcal 32,8 Prot 53,6 Lip 88.9 Hc	24
Patatas guisadas con verduras Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		Judías blancas con verduras frescas 14 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Menestra de verduras rehogada 14 Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur Danone sabor 12	Garbanzos con verduras 14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1 Ensalada variada 13 Fruta natural		Espaguetis con tomate s/g Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural			
554 Kcal 21,6 Prot 9 Lip 94.5 Hc	27	686 Kcal 33,2 Prot 24,7 Lip 66.8 Hc	28	597 Kcal 23,8 Prot 21,3 Lip 68.3 Hc	29	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc	30		
Arroz con verduras Merluza al horno 1 Brócoli salteado con maíz Fruta natural		Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12	Crema de calabacín 13 Filete de cerdo al ajillo 13 Patatas chips Fruta natural	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos					

#### Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de  
energía total.

#### Alérgenos:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos      |
| 2. Crustaceos | 9. Cacahuetes    |
| 3. Apio       | 10. Altramuces   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

## ¡Come sano y muévete!

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



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			783 Kcal 35,6 Prot 40,7 Lip 66.7 Hc <b>2</b>	585 Kcal 38,3 Prot 32,4 Lip 34.3 Hc <b>3</b>
			Patatas con magro Hamburguesa de ternera en salsa 13 Guisantes salteados 14 Fruta natural	Sopa de ave con fideos 7 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12
668 Kcal 23,8 Prot 18,2 Lip 99.6 Hc <b>6</b>	677 Kcal 28,6 Prot 25,6 Lip 78.5 Hc <b>7</b>	1509 Kcal 84,5 Prot 46 Lip 193.9 Hc <b>8</b>		437 Kcal 21,3 Prot 11,5 Lip 68.6 Hc <b>10</b>
Arroz con verduras Filete de pavo en salsa Verduras variadas Fruta natural	Espirales con tomate 7 Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Judías pintas con verduras 14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12		Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos
585 Kcal 25,7 Prot 21 Lip 69.5 Hc <b>13</b>	557 Kcal 25,8 Prot 20,5 Lip 65.6 Hc <b>14</b>	1178 Kcal 23,7 Prot 22,8 Lip 122 Hc <b>15</b>	483 Kcal 28,8 Prot 11,2 Lip 61.3 Hc <b>16</b>	702 Kcal 25,9 Prot 42,4 Lip 54.2 Hc <b>17</b>
Macarrones con verduras 7 Filete de cerdo al ajillo 13 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12	Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Jardinera de verduras Fruta natural	Crema de zanahorias 13 Filete de pollo a la manzana Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12	Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural
480 Kcal 21,7 Prot 18,8 Lip 52 Hc <b>20</b>	535 Kcal 20 Prot 19,7 Lip 72.6 Hc <b>21</b>	841 Kcal 32,5 Prot 57,1 Lip 48.5 Hc <b>22</b>	675 Kcal 38,9 Prot 26 Lip 67.1 Hc <b>23</b>	958 Kcal 32,1 Prot 50,9 Lip 92.6 Hc <b>24</b>
Patatas guisadas con verduras Filete de cerdo al ajillo 13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Judías blancas con verduras frescas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Menestra de verduras rehogada 14 Lomo asado a la canela Patatas panadera Yogur Danone sabor 12	Garbanzos con verduras 14 Dados de pollo Ensalada variada 13 Fruta natural	Espaguetis con tomate 7 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural
659 Kcal 27 Prot 17,7 Lip 95.7 Hc <b>27</b>	625 Kcal 23,5 Prot 21,5 Lip 68.3 Hc <b>28</b>	597 Kcal 23,8 Prot 21,3 Lip 68.3 Hc <b>29</b>	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc <b>30</b>	
Arroz con verduras Cinta de lomo asada Brócoli salteado con maíz Fruta natural	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur Danone sabor 12	Crema de calabacín 13 Filete de cerdo al ajillo 13 Patatas chips Fruta natural	Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	

#### Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de  
energía total.

#### Alérgenos:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos      |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets     |
| 3. Apio       | 10. Altramuces   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

## ¡Come sano y muévete!

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



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			598 Kcal 22,5 Prot 22,5 Lip 72.5 Hc <b>2</b>	531 Kcal 39,2 Prot 16,2 Lip 52.9 Hc <b>3</b>
			Patatas con verdura 14 Filete de merluza plancha 1 Guisantes salteados 14 Fruta natural	Sopa de ave con fideos 7,14 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga 13 Fruta natural
680 Kcal 23 Prot 15,3 Lip 108.8 Hc <b>6</b>	619 Kcal 30,5 Prot 18,3 Lip 79.1 Hc <b>7</b>	571 Kcal 26,5 Prot 18,9 Lip 84.1 Hc <b>8</b>		588 Kcal 38 Prot 12,3 Lip 80.1 Hc <b>10</b>
Arroz con verduras 14 Filete de merluza plancha 1 Verduras variadas 14 Fruta natural	Espirales al ajillo 7 Lomo a la plancha 14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Alubias pintas con verduras 7,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Fruta natural		Garbanzos con verduras 7,14 Abadejo al horno 1 Tomate asado Melocotón en almibar
592 Kcal 26,6 Prot 11,6 Lip 90.8 Hc <b>13</b>	605 Kcal 28,8 Prot 18,7 Lip 80.4 Hc <b>14</b>	669 Kcal 22,5 Prot 14,3 Lip 109 Hc <b>15</b>	562 Kcal 33,4 Prot 11,3 Lip 76.2 Hc <b>16</b>	628 Kcal 29 Prot 22,1 Lip 55.6 Hc <b>17</b>
Macarrones con verduras 7 Merluza al horno 1,5,7 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada variada 13 Fruta natural	Arroz con verduras 14 Filete de merluza plancha 1 Jardinera de verduras Fruta natural	Crema de zanahorias con picatostes 5,7,12,13,14 Filete de pollo a la manzana Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12	Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Champiñón salteado Fruta natural
527 Kcal 29,9 Prot 12,9 Lip 69 Hc <b>20</b>	580 Kcal 25,2 Prot 18,8 Lip 81.6 Hc <b>21</b>	485 Kcal 28,4 Prot 17,8 Lip 49.4 Hc <b>22</b>	625 Kcal 31,4 Prot 17,1 Lip 81.9 Hc <b>23</b>	779 Kcal 33,4 Prot 21,9 Lip 89 Hc <b>24</b>
Patatas con verdura 14 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Menestra de verduras 14 Lomo a la plancha 14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	Garbanzos con verduras 7,14 Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Ensalada variada 13 Fruta natural	Espaguetis al ajillo 7 Hamburguesa a la plancha 3,13,14 Jardinera de verduras Fruta natural
661 Kcal 26,1 Prot 9,1 Lip 116 Hc <b>27</b>	675 Kcal 29,1 Prot 18,9 Lip 82.8 Hc <b>28</b>	594 Kcal 26,6 Prot 15,7 Lip 74.4 Hc <b>29</b>	701 Kcal 33,7 Prot 22,6 Lip 85.3 Hc <b>30</b>	
Arroz con verduras 14 Merluza al horno 1,5,7 Brócoli salteado con maíz Fruta natural	Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural	Crema de calabacín 13 Filete de cerdo a la plancha Ensalada variada 13 Fruta natural	Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pavo al limón 7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	

#### Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de energía total.

#### Alérgenos:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos      |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets     |
| 3. Apio       | 10. Altramuces   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

## ¡Come sano y muévete!

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



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc <b>2</b> Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>3</b> Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>6</b> Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>7</b> Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>8</b> Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>10</b> Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>13</b> Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>14</b> Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>15</b> Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc <b>16</b> Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>17</b> Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>20</b> Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74.2 Hc <b>21</b> Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pavo con salsa de pimientos Yogur desnatado natural 12	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>22</b> Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31.6 Hc <b>23</b> Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>24</b> Crema de patata y arroz (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>27</b> Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>28</b> Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>29</b> Sopa de arroz (Astringente) Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc <b>30</b> Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	

#### Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de  
energía total.

#### Alérgenos:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos      |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets     |
| 3. Apio       | 10. Altramuces   |
| 4. Mostaza    | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos      |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos     |
| 7. Gluten     | 14. Soja         |

## ¡Come sano y muévete!

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.L.

www.alcesa.es



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			1260 Kcal 82,5 Prot 62,4 Lip 95.8 Hc <b>2</b>	659 Kcal 61,6 Prot 22,9 Lip 51.3 Hc <b>3</b>
			Alubias blancas hortelana 7,14 Pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i	Esparragos a la vinagreta 5,13 Abadejo a la plancha 1 Tomate al ajillo Fruta natural. i
830 Kcal 49,1 Prot 31,5 Lip 87.3 Hc <b>6</b>	942 Kcal 45,9 Prot 32,8 Lip 108.6 Hc <b>7</b>	563 Kcal 35,5 Prot 17,9 Lip 62.8 Hc <b>8</b>		917 Kcal 60,6 Prot 38 Lip 75.6 Hc <b>10</b>
Patatas a la importancia 5,7,8,13 Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i	Espaguetis con verduras 7,12,14 Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i	Crema de calabaza 12 Filete de bacalao a la plancha 1 Panaché de verduras 13,14 Fruta natural. i		Menestra de verduras 13,14 Bonito a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i
906 Kcal 53,6 Prot 29,6 Lip 102.9 Hc <b>13</b>	636 Kcal 36,1 Prot 19,4 Lip 77.2 Hc <b>14</b>	1125 Kcal 52,2 Prot 30,8 Lip 150.9 Hc <b>15</b>	745 Kcal 49,3 Prot 27,4 Lip 74.2 Hc <b>16</b>	966 Kcal 49,3 Prot 31,6 Lip 109.2 Hc <b>17</b>
Garbanzos hortelana 7,14 Filete de pavo a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i	Crema de verduras 14 Filete de ternera a la plancha Salteado mixto de verduras 14 Fruta natural. i	Coditos con verduras 7,12,14 Calamares encebollados 7,8,13 Arroz pilaf Fruta natural. i	Coliflor a la casera 7 Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i	Guisantes rehogados 14 Merluza poche 1 Patatas panadera Fruta natural. i
804 Kcal 43,5 Prot 39,4 Lip 69 Hc <b>20</b>	695 Kcal 18,5 Prot 17,1 Lip 110.1 Hc <b>21</b>	756 Kcal 33,1 Prot 24,5 Lip 93 Hc <b>22</b>	959 Kcal 52,1 Prot 27,5 Lip 122.8 Hc <b>23</b>	798 Kcal 40,5 Prot 45,1 Lip 54 Hc <b>24</b>
Sopa castellana 5,7,12,14 Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i	Macarrones salteados 7,12,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i Pan 5,7	Menestra de verduras 13,14 Lacón braseado al caramelo. 14 Cachelos Fruta natural. i	Arroz con pollo 14 Filete de merluza a la plancha 1 Tomate al ajillo Fruta natural. i	Setas a la plancha Brocheta de ave Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i
		985 Kcal 51,2 Prot 43,9 Lip 105 Hc <b>29</b>		
		Alubias blancas hortelana 7,14 Chuleta de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. v		

## Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de  
energía total.

## Alérgenos:

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. Pescado    | 8. Moluscos     |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets    |
| 3. Apio       | 10. Altramuces  |
| 4. Mostaza    | 11 Frutos secos |
| 5. Huevo      | 12. Lácteos     |
| 6. Sésamo     | 13. Sulfitos    |
| 7. Gluten     | 14. Soja        |

## ¡Come sano y muévete!

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.