

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

	872 Kcal 40,4 Prot 50,8 Lip 62.5 Hc	3	730 Kcal 28,2 Prot 44,2 Lip 54 Hc	4	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc	5	679 Kcal 27,5 Prot 25,5 Lip 84.2 Hc	6	
	Lentejas con chorizo 14 Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espaguetis con tomate 7 Filete de cerdo al ajillo Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos		
571 Kcal 13,4 Prot 14,5 Lip 91.4 Hc	9	672 Kcal 35,1 Prot 25,2 Lip 84.1 Hc	10	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc	11	795 Kcal 41,8 Prot 27,6 Lip 92.3 Hc	12	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc	13
Arroz con verduras Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espaguetis con tomate y chorizo 7 Dados de pollo Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	
740 Kcal 32,7 Prot 38,5 Lip 61.7 Hc	16	608 Kcal 24,2 Prot 24,7 Lip 72.9 Hc	17	544 Kcal 23,5 Prot 14,9 Lip 68.9 Hc	18	585 Kcal 38,3 Prot 32,4 Lip 34.3 Hc	19	695 Kcal 28,1 Prot 28,7 Lip 79.6 Hc	20
Patatas con magro Hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Jamonicos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate 7 Filete de cerdo al ajillo Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
482 Kcal 25,7 Prot 20 Lip 42.8 Hc	23	828 Kcal 26 Prot 24,1 Lip 124 Hc	24	1509 Kcal 84,5 Prot 46 Lip 193.9 Hc	25	698 Kcal 32,4 Prot 23,6 Lip 88 Hc	26	437 Kcal 21,3 Prot 11,5 Lip 68.6 Hc	27
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Filete de pavo en salsa Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Judías pintas con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitidino 12 Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate 7 Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7 Melocotón en almibar 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.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

	490 Kcal 31,1 Prot 13,4 Lip 60.2 Hc	3	730 Kcal 26,9 Prot 44 Lip 56.1 Hc	4	625 Kcal 28,7 Prot 26,7 Lip 63.2 Hc	5	726 Kcal 29,7 Prot 30,7 Lip 80 Hc	6	
	Lentejas con chorizo 14 Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Garbanzos con verduras 14 Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espaguetis con tomate s/g Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos		
669 Kcal 22,2 Prot 18,5 Lip 97.8 Hc	9	672 Kcal 35,1 Prot 25,2 Lip 84.1 Hc	10	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc	11	811 Kcal 29,6 Prot 35,5 Lip 97 Hc	12	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	13
Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espaguetis con tomate y chorizo s/g Merluza a la bilbaina 1 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	
503 Kcal 31,8 Prot 16,1 Lip 53.8 Hc	16	669 Kcal 33,9 Prot 28 Lip 71.4 Hc	17	544 Kcal 23,5 Prot 14,9 Lip 68.9 Hc	18	584 Kcal 36,9 Prot 32,1 Lip 36.5 Hc	19	862 Kcal 26,1 Prot 45 Lip 85.6 Hc	20
Patatas con magro Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas 14 Filete de pavo al limón Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Cinta de lomo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde 1 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
482 Kcal 25,7 Prot 20 Lip 42.8 Hc	23	823 Kcal 25 Prot 22,8 Lip 127.8 Hc	24	1750 Kcal 99,7 Prot 63,4 Lip 200.4 Hc	25	716 Kcal 33,1 Prot 26,3 Lip 84.2 Hc	26	436 Kcal 19,9 Prot 11,2 Lip 70.8 Hc	27
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Merluza a la andaluza 1 Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Judías pintas con verduras 14 Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitidino 12 Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Melocotón en almibar 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.



www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 3	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 4	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 5	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc 6
	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido 1 Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco Tortilla francesa 5 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 9	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc 10	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc 11	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc 12	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc 13
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido 1 Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa 5 Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacín Pescado hervido 1 Yogur desnatado natural 12
335 Kcal 28,3 Prot 5,1 Lip 41.7 Hc 16	201 Kcal 23,3 Prot 6,9 Lip 41.7 Hc 17	426 Kcal 38,2 Prot 11,3 Lip 40,9 Hc 18	530 Kcal 12,8 Prot 13,3 Lip 88.2 Hc 19	383 Kcal 19,4 Prot 7,2 Lip 56.6 Hc 20
Sopa de arroz Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Puré de patata y zanahoria Pescado hervido 1 Plátano	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en su jugo Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco Tortilla francesa 5 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 23	206 Kcal 25,9 Prot 3,8 Lip 15.3 Hc 24	413 Kcal 11,4 Prot 12,9 Lip 60.8 Hc 25	387 Kcal 31,2 Prot 11,8 Lip 36.7 Hc 26	319 Kcal 28,3 Prot 3,5 Lip 41.6 Hc 27
Arroz con zanahoria y calabacín Filete de pescadilla hervido 1 Plátano	Patatas guisadas con zanahoria Filete de pollo a la plancha Manzana pelada y troceada	Crema de patata y arroz Tortilla francesa 5 Plátano	Sopa de verduras con arroz Jamoncitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada	Crema de calabacín Pescado hervido 1 Yogur desnatado natural 12

- Legendas:**
 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.



www.alcesa.es

