

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			583 Kcal 23,3 Prot 26,9 Lip 58.1 Hc	426 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 65.5 Hc
			Judías verdes rehogadas 14 Filete de pavo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Fruta natural Pan molde sin alérgenos
1140 Kcal 24,1 Prot 33 Lip 90.4 Hc	557 Kcal 25,8 Prot 20,5 Lip 65.6 Hc	814 Kcal 29,2 Prot 22,4 Lip 121.9 Hc	645 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 54.9 Hc	702 Kcal 25,9 Prot 42,4 Lip 54.2 Hc
Macarrones con tomate 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Cinta de lomo asada Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias 13 Filete de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
499 Kcal 19,9 Prot 17,8 Lip 59.8 Hc	498 Kcal 23,4 Prot 23,8 Lip 46 Hc	571 Kcal 18,6 Prot 22,6 Lip 68.1 Hc		
Patatas guisadas con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de cerdo al ajillo 13 Patatas chips Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		
655 Kcal 26,3 Prot 25,3 Lip 71 Hc	454 Kcal 23,9 Prot 13,3 Lip 65.3 Hc	676 Kcal 12,9 Prot 15,3 Lip 102.5 Hc	708 Kcal 41,6 Prot 26,3 Lip 74.6 Hc	711 Kcal 35,8 Prot 35,8 Lip 62.8 Hc
Crema de calabacín 13 Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con verduras 7 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Filete de cerdo en salsa Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51.2 Hc	593 Kcal 34,8 Prot 20 Lip 65.7 Hc	505 Kcal 20 Prot 17,3 Lip 75.4 Hc		
Sopa de ave con fideos 7 Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Dados de pollo Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5 Maíz salteado 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. Cacahuets
3. Apio	10. Altramucos
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
			583 Kcal 23,3 Prot 26,9 Lip 58.1 Hc	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc
			Judías verdes rehogadas 14 Filete de pavo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos
1158 Kcal 24,8 Prot 35,7 Lip 86.7 Hc	611 Kcal 35,9 Prot 24,6 Lip 60.2 Hc	832 Kcal 25,3 Prot 23,3 Lip 127.7 Hc	645 Kcal 28,7 Prot 31,9 Lip 54.9 Hc	702 Kcal 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc
Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Filete de pavo en salsa Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Caella a la andaluza 1 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias 13 Filete de pollo al ajillo 13 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
405 Kcal 25,4 Prot 8,8 Lip 51.9 Hc	498 Kcal 23,4 Prot 23,8 Lip 46 Hc	902 Kcal 35,9 Prot 54,7 Lip 62.5 Hc		
Patatas guisadas con verduras Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Filete de cerdo al ajillo 13 Patatas chips Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Lomo asado a la canela Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		
655 Kcal 26,3 Prot 25,3 Lip 71 Hc	454 Kcal 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	737 Kcal 22,6 Prot 18,6 Lip 101 Hc	712 Kcal 42,1 Prot 26,1 Lip 74.9 Hc	609 Kcal 33,3 Prot 23,2 Lip 68.2 Hc
Crema de calabacín 13 Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Merluza a la andaluza 1 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53.3 Hc	750 Kcal 37 Prot 31,5 Lip 73.7 Hc	603 Kcal 28,8 Prot 21,2 Lip 81.8 Hc		
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Atún con tomate 1 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Filete de pavo al limón Maíz salteado 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. 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			162 Kcal 23,5 Prot 6,9 Lip 31.6 Hc	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc
			1	2
			Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural	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	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc
5	6	7	8	9
Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	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	686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74.2 Hc	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc		
12	13	14		
Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pavo con salsa de pimientos Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		
513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc
19	20	21	22	23
Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y zanahoria (Astringente) Filete de pavo a la plancha Yogur desnatado natural 12	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	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc		
26	27	28		
Sopa de arroz Jamón york (Astringente) 14 Manzana asada sin piel (Astringente)	Puré de patata y manzana (Astringente) Filete de pollo a la plancha Yogur desnatado natural 12	Arroz blanco (Astringente) Pescado hervido (Astringente) 1 Manzana pelada y troceada (Astringente)		

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					
			546 Kcal 26,6 Prot 17,5 Lip 66.1 Hc	1	577 Kcal 38,3 Prot 12,3 Lip 77 Hc	2			
			Judías verdes rehogadas 14 Filete de pavo al limón 7 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14		Garbanzos con verduras 7,14 Abadejo al horno 1 Tomate asado Fruta natural Pan 5,7,14				
635 Kcal 31 Prot 18,4 Lip 82 Hc	5	605 Kcal 28,8 Prot 18,7 Lip 80.4 Hc	6	669 Kcal 22,5 Prot 14,3 Lip 109 Hc	7	507 Kcal 34,5 Prot 8,7 Lip 68.2 Hc	8	628 Kcal 29 Prot 22,1 Lip 55.6 Hc	9
Macarrones con verduras 7,14 Lomo a la plancha 14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Arroz con verduras 14 Filete de merluza plancha 1 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14		Crema de zanahorias 13 Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa a la plancha 13,14 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14	
527 Kcal 29,9 Prot 12,9 Lip 69 Hc	12	484 Kcal 28,4 Prot 17,8 Lip 49.7 Hc	13	592 Kcal 23,8 Prot 18,5 Lip 77.7 Hc	14				
Patatas con verdura 14 Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Menestra de verduras 14 Lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14					
632 Kcal 27,7 Prot 16 Lip 81.6 Hc	19	588 Kcal 32,5 Prot 14,4 Lip 76.8 Hc	20	711 Kcal 17,8 Prot 14,3 Lip 108.7 Hc	21	689 Kcal 46,1 Prot 18 Lip 83.2 Hc	22	593 Kcal 30,7 Prot 19,9 Lip 73.3 Hc	23
Crema de calabacín 13 Cinta de lomo asada 7,14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Garbanzos con verduras 7,14 Filete de pavo plancha Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Arroz con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 14 Filete de merluza plancha 1 Brócoli salteado con maíz Fruta natural Pan 5,7,14	
474 Kcal 25,8 Prot 16,5 Lip 52.5 Hc	26	528 Kcal 23,8 Prot 11,7 Lip 80.3 Hc	27	604 Kcal 28,5 Prot 17,1 Lip 96.5 Hc	28				
Sopa de ave con fideos 7,14 Lomo a la plancha 14 Ensalada variada 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Patatas con verdura 14 Merluza al horno 1,5,7 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Maíz salteado Fruta natural Pan 5,7,14					

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. 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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
			1187 Kcal 52,8 Prot 62,7 Lip 94.5 Hc	1	849 Kcal 41,7 Prot 41 Lip 74.4 Hc	2			
			Menestra de verduras 13,14 Redondo de ternera asada 7,13 Puré de patatas 12,13,14 Fruta natural. i Pan 5,7		Ensalada de pimientos 1,5,13 Merluza a la plancha 1 Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7				
927 Kcal 46,2 Prot 30,5 Lip 110.3 Hc	5	729 Kcal 41,2 Prot 25,4 Lip 82.2 Hc	6	1200 Kcal 80,6 Prot 47,8 Lip 109.4 Hc	7	845 Kcal 44,2 Prot 20,6 Lip 116.8 Hc	8	904 Kcal 47,2 Prot 31,3 Lip 96.8 Hc	9
Coliflor rehogada Calamares encebollados 7,8,13 Arroz pilaf Fruta natural. i Pan 5,7		Crema de verduras 14 Filete de pollo a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7		Garbanzos hortelana 7,14 Pollo cocido Repollo rehogado Fruta natural. i Pan 5,7		Coditos salteados 7,12,14 Filete de ternera a la plancha Salteado mixto de verduras 14 Fruta natural. i Pan 5,7		Guisantes rehogados 14 Merluza a la plancha 1 Patatas panadera Fruta natural. i Pan 5,7	
815 Kcal 43,6 Prot 39,5 Lip 71.7 Hc	12	904 Kcal 37,1 Prot 18,3 Lip 143.9 Hc	13	816 Kcal 35,1 Prot 34,9 Lip 79.1 Hc	14				
Sopa castellana 5,7,12,14 Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7		Macarrones salteados 7,12,14 Lacon braseado al caramelo. 14 Cachelos Fruta natural. i Pan 5,7		Menestra de verduras 13,14 Lenguadinas a la andaluza 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i Pan 5,7					
898 Kcal 39,2 Prot 44,5 Lip 84.2 Hc	19	999 Kcal 58,5 Prot 32,3 Lip 115.4 Hc	20	498 Kcal 32,3 Prot 14,4 Lip 56.7 Hc	21	860 Kcal 47,1 Prot 17,4 Lip 126.4 Hc	22	840 Kcal 37,2 Prot 35,5 Lip 98.4 Hc	23
Crema solferino 14 Chuleta de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta natural. i Pan 5,7		Macarrones salteados 7,12,14 Caella a la vizcaina 1,13 Ensalada variada 5,13 Fruta natural. i Pan 5,7		Acelgas rehogadas Filete de merluza a la plancha 1 Guisantes salteados 14 Fruta natural. i Pan 5,7,14		Arroz negro 1,2,8,13,14 Filete de pollo a la plancha Tomate al ajillo Fruta natural. i Pan 5,7		Alubias blancas hortelana 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural. i Pan 5,7	
591 Kcal 44,2 Prot 17,6 Lip 62.4 Hc	26	1200 Kcal 80,6 Prot 47,8 Lip 109.4 Hc	27	1035 Kcal 69,8 Prot 33,2 Lip 106.2 Hc	28				
Espinacas rehogadas Filete de pollo a la plancha Calabacín a la plancha Fruta natural. i Pan 5,7		Garbanzos hortelana 7,14 Pollo cocido Repollo rehogado Fruta natural. i Pan 5,7		Espirales salteados con gambas 2,7,12,13,14 Jamoncitos de pollo al horno 13 Ensalada de zanahoria 13 Fruta natural. i Pan 5,7					

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