



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

437 Kcal 21,5 Prot 13,4 Lip 53.3 Hc 2	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 3	544 Kcal 26,2 Prot 24,9 Lip 51.7 Hc 4	640 Kcal 21,2 Prot 23,9 Lip 77.4 Hc 5	509 Kcal 35,7 Prot 14,5 Lip 57.6 Hc 6
Patatas con ternera Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de verduras frescas Jamón de cerdo asado Jardinera de verduras Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Fideuá de pollo s/g Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Bacalao a la vizcaina 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos
650 Kcal 15,9 Prot 25 Lip 83.9 Hc 9	693 Kcal 35,5 Prot 35 Lip 73 Hc 10	601 Kcal 23,5 Prot 20,8 Lip 66.1 Hc 11	574 Kcal 24,7 Prot 28,2 Lip 55.3 Hc 12	871 Kcal 44,1 Prot 37,4 Lip 89.1 Hc 13
Espirales con tomate s/g Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de puerros Caella a la andaluza 1 Ensalada variada Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Arroz con magro Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos
583 Kcal 33,3 Prot 17,1 Lip 71.4 Hc 16	1182 Kcal 24,9 Prot 35,9 Lip 86.7 Hc 17	528 Kcal 20,9 Prot 19,5 Lip 65.9 Hc 18	476 Kcal 32,6 Prot 10,4 Lip 61.2 Hc 19	649 Kcal 32,5 Prot 28,4 Lip 65.3 Hc 20
Crema de champiñones Dados de pollo Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis al ajillo s/g Merluza a la vasca 1 Ensalada de lechuga y maíz Flan 12 Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Ternera asada en su jugo Puré de patatas Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Garbanzos con verduras 14 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos
603 Kcal 26,4 Prot 34,2 Lip 46.5 Hc 23	426 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67.7 Hc 24	712 Kcal 27,1 Prot 30,7 Lip 78.7 Hc 25	554 Kcal 38,8 Prot 15,8 Lip 71.3 Hc 26	635 Kcal 26,6 Prot 18,9 Lip 85.2 Hc 27
Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Cocido completo 14 Sopa de ave s/g Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con tomate s/g Huevos cocidos con salsa de pimientos 5 Ensalada variada Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Abadejo al horno 1 Patatas al vapor Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Arroz con pollo Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga 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.



www.alcesa.es

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- 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.



