



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			531 Kcal 19,2 Prot 26,6 Lip 52.9 Hc	665 Kcal 25,1 Prot 35,7 Lip 61.1 Hc
			Pisto de verduras Filete de pavo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos
1140 Kcal 24,1 Prot 33 Lip 90.4 Hc	419 Kcal 11,2 Prot 17,5 Lip 48.9 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
5	6	7	8	9
Macarrones con tomate 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas 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	608 Kcal 12,5 Prot 15,2 Lip 99.3 Hc		
12	13	14		
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	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		
655 Kcal 26,3 Prot 25,3 Lip 71 Hc	630 Kcal 28,6 Prot 32,3 Lip 55 Hc	676 Kcal 12,9 Prot 15,3 Lip 102.5 Hc	708 Kcal 41,6 Prot 26,3 Lip 74.6 Hc	574 Kcal 23,9 Prot 32 Lip 45.8 Hc
19	20	21	22	23
Crema de calabacín 13 Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas al vapor 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	Verduras variadas rehogadas 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	838 Kcal 16,6 Prot 23,5 Lip 136.6 Hc		
26	27	28		
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	Arroz y tomate Tortilla de patata 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.



www.alcesa.es



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			531 Kcal 19,2 Prot 26,6 Lip 52.9 Hc	666 Kcal 26,5 Prot 35,9 Lip 58.9 Hc
			Pisto de verduras Filete de pavo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos
1140 Kcal 24,1 Prot 33 Lip 90.4 Hc	419 Kcal 11,2 Prot 17,5 Lip 48.9 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 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	Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata 5 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 con fideos 7 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	608 Kcal 12,5 Prot 15,2 Lip 99.3 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	Arroz con verduras Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan molde sin alérgenos		
655 Kcal 26,3 Prot 25,3 Lip 71 Hc	630 Kcal 28,6 Prot 32,3 Lip 55 Hc	676 Kcal 12,9 Prot 15,3 Lip 102.5 Hc	708 Kcal 41,6 Prot 26,3 Lip 74.6 Hc	472 Kcal 21,3 Prot 19,4 Lip 51.1 Hc
Crema de calabacín 13 Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas al vapor 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	Verduras variadas rehogadas Merluza a la andaluza 1 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan molde sin alérgenos
489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51.2 Hc	750 Kcal 37 Prot 31,5 Lip 73.7 Hc	838 Kcal 16,6 Prot 23,5 Lip 136.6 Hc		
Sopa de ave con fideos 7 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	Arroz y tomate Tortilla de patata 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. 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
			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	536 Kcal 28,1 Prot 21 Lip 55,6 Hc	832 Kcal 25,3 Prot 23,3 Lip 127,7 Hc	623 Kcal 31 Prot 32,4 Lip 44,9 Hc	702 Kcal 25,9 Prot 42,4 Lip 54,2 Hc
5	6	7	8	9
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 de soja 14 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 de soja 14 Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 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	477 Kcal 25,7 Prot 24,3 Lip 36,1 Hc	571 Kcal 18,6 Prot 22,6 Lip 68,1 Hc		
12	13	14		
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 de soja 14 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	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55,4 Hc	676 Kcal 12,9 Prot 15,3 Lip 102,5 Hc	708 Kcal 41,6 Prot 26,3 Lip 74,6 Hc	587 Kcal 35,5 Prot 23,7 Lip 58,2 Hc
19	20	21	22	23
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 de soja 14 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 Merluza a la andaluza 1 Brócoli salteado con maíz Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos
489 Kcal 21,4 Prot 22 Lip 51,2 Hc	750 Kcal 37 Prot 31,5 Lip 73,7 Hc	505 Kcal 20 Prot 17,3 Lip 75,4 Hc		
26	27	28		
Sopa de ave con fideos 7 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 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. 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
			531 Kcal 19,2 Prot 26,6 Lip 52.9 Hc	665 Kcal 25,1 Prot 35,7 Lip 61.1 Hc
			Pisto de verduras Filete de pavo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos
1158 Kcal 24,8 Prot 35,7 Lip 86.7 Hc	473 Kcal 21,3 Prot 21,6 Lip 43.5 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	Verduras variadas rehogadas 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	939 Kcal 29,8 Prot 47,3 Lip 93.7 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	Arroz con verduras 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	629 Kcal 27,2 Prot 32,1 Lip 57.1 Hc	737 Kcal 22,6 Prot 18,6 Lip 101 Hc	712 Kcal 42,1 Prot 26,1 Lip 74.9 Hc	472 Kcal 21,3 Prot 19,4 Lip 51.1 Hc
Crema de calabacín 13 Cinta de lomo asada Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas al vapor 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	Verduras variadas rehogadas 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	899 Kcal 26,3 Prot 26,8 Lip 135.2 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	Arroz y tomate 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
			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	557 Kcal 25,8 Prot 20,5 Lip 65.6 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 Tortilla de patata 5 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	571 Kcal 18,6 Prot 22,6 Lip 68,1 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 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 22,6 Prot 13 Lip 67.5 Hc	676 Kcal 12,9 Prot 15,3 Lip 102,5 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	Sopa de ave s/g 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 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	505 Kcal 20 Prot 17,3 Lip 75.4 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 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. 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 <b>1</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>2</b>
			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 <b>5</b>	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>6</b>	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>7</b>	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc <b>8</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>9</b>
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 <b>12</b>	686 Kcal 56,5 Prot 13,1 Lip 74.2 Hc <b>13</b>	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>14</b>		
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 <b>19</b>	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>20</b>	428 Kcal 22,1 Prot 13,6 Lip 52.4 Hc <b>21</b>	506 Kcal 56,2 Prot 10,5 Lip 68.7 Hc <b>22</b>	396 Kcal 23,4 Prot 7,3 Lip 56.2 Hc <b>23</b>
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 <b>26</b>	676 Kcal 65,9 Prot 11,6 Lip 66.8 Hc <b>27</b>	513 Kcal 24,8 Prot 7,7 Lip 83.6 Hc <b>28</b>		
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					
			583 Kcal 23,5 Prot 25 Lip 63,9 Hc	1	508 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 80 Hc	2			
			Crema de verduras 13,14 Filete de pavo al limón 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Sopa de ave con fideos 7,14 Cocido completo 14 Fruta natural Pan 5,7,14				
872 Kcal 32,8 Prot 35,5 Lip 107,2 Hc	5	719 Kcal 31,4 Prot 25 Lip 91,6 Hc	6	976 Kcal 40,4 Prot 21,6 Lip 151 Hc	7	690 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 73,1 Hc	8	917 Kcal 32,1 Prot 44,8 Lip 71,8 Hc	9
Macarrones con tomate 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas panadera Melocotón en almibar Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada variada 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Arroz con tomate Caella empanada 1,5,7 Jardinera de verduras Fruta natural Pan 5,7,14		Crema de zanahorias con picatostes 7,12,13,14 Filete de pollo empanado 5,7 Ensalada de lechuga 13 Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural Pan 5,7,14	
609 Kcal 22,3 Prot 17,6 Lip 83,2 Hc	12	593 Kcal 35,1 Prot 25,9 Lip 52,7 Hc	13	677 Kcal 24 Prot 23 Lip 89,1 Hc	14				
Patatas con verdura 14 Porción de abadejo rebozada 1,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Crema de verduras 13,14 Filete de pollo al ajillo 13 Patatas chips Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14		Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural Pan 5,7,14					
712 Kcal 30,5 Prot 31,1 Lip 74,2 Hc	19	557 Kcal 26,3 Prot 17,3 Lip 79,5 Hc	20	796 Kcal 18 Prot 18,8 Lip 120,1 Hc	21	776 Kcal 46,2 Prot 27,9 Lip 83 Hc	22	735 Kcal 35,2 Prot 23,1 Lip 97,6 Hc	23
Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Filete de pollo al limon 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14		Arroz con verduras 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maiz 13 Fruta natural Pan 5,7,14		Tallarines con verduras 7,14 Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan 5,7,14		Lentejas estofadas 7,14 Delicias de merluza 1,7 Brócoli salteado con maíz Yogur Danone sabor 12 Pan 5,7,14	
879 Kcal 32,5 Prot 39,9 Lip 73 Hc	26	842 Kcal 43,5 Prot 31,4 Lip 89,3 Hc	27	576 Kcal 27,8 Prot 20,1 Lip 84,3 Hc	28				
Sopa de ave con fideos 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14		Patatas con ternera 14 Atún con tomate 1,7,14 Panaché de verduras 14 Fruta natural Pan 5,7,14		Alubias pintas con arroz 7,14 Tortilla francesa 5 Queso 5,7,12,14 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