



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

640 Kcal 17,4 Prot 14,1 Lip 105.5 Hc	677 Kcal 29,9 Prot 22,1 Lip 88.7 Hc	931 Kcal 35,1 Prot 46,9 Lip 71.7 Hc	701 Kcal 25,6 Prot 24,9 Lip 89.3 Hc	757 Kcal 33 Prot 25,1 Lip 98.2 Hc
Arroz con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas con chorizo 12,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan 5,7,14	Sopa de pollo con pasta 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Garbanzos guisados 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	Espaguetis con tomate 7 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14
960 Kcal 27,6 Prot 38,8 Lip 120.4 Hc	778 Kcal 34 Prot 28 Lip 99.2 Hc	662 Kcal 27,9 Prot 23,5 Lip 83.2 Hc	781 Kcal 45,5 Prot 39,8 Lip 58.8 Hc	802 Kcal 31,1 Prot 24 Lip 110.9 Hc
Patatas con magro 12,14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14 Limonada 12	Alubias blancas con chorizo 7,12,14 Jamón asado a la manzana 7 Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14	Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	Tallarines con tomate y chorizo 7,12,14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Yogur sabor 12 Pan 5,7,14
543 Kcal 24,7 Prot 24,6 Lip 52.1 Hc	820 Kcal 36,4 Prot 18,2 Lip 125.6 Hc	1607 Kcal 91,3 Prot 45,9 Lip 210.9 Hc	903 Kcal 38,1 Prot 38,7 Lip 98.1 Hc	640 Kcal 31 Prot 21,2 Lip 87.6 Hc
Crema de verduras 14 Cinta de lomo rebozada 5,7,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	Crema de puerro 14 Lomo de sajonia en salsa 12,14 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	Sopa de puchero 7,12,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14	Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa verde 1,5,7 Guisantes saltados Fruta natural Pan 5,7,14
Arroz tres delicias 5,12,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitidino 12 Pan 5,7,14	Espirales con tomate y atún 1,7 Filete de pollo al limon 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14	

**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. 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