



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	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 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 Tortilla de patata 5 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		
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	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 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 s/g Merluza a la bilbaina 1 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo 14 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	
503 Kcal 31,8 Prot 16,1 Lip 53.8 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	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 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 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	1509 Kcal 84,5 Prot 46 Lip 193.9 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 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitdino 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.





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

	1110 Kcal 31,7 Prot 53,2 Lip 121.1 Hc 3	730 Kcal 28,2 Prot 44,2 Lip 54 Hc 4	392 Kcal 8,9 Prot 15,7 Lip 48.8 Hc 5	679 Kcal 27,5 Prot 25,5 Lip 84.2 Hc 6
	Arroz y tomate 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	Verduras variadas rehogadas 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	520 Kcal 23,4 Prot 21,8 Lip 57.3 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	901 Kcal 20,6 Prot 26,3 Lip 48.7 Hc 13
Arroz con verduras Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Pisto de verduras 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	Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos
740 Kcal 32,7 Prot 38,5 Lip 61.7 Hc 16	688 Kcal 15,9 Prot 20,3 Lip 106.8 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	Arroz con verduras 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 Jamoncitos 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
440 Kcal 22,3 Prot 19,1 Lip 40.2 Hc 23	828 Kcal 26 Prot 24,1 Lip 124 Hc 24	1500 Kcal 74,2 Prot 42 Lip 187.2 Hc 25	698 Kcal 32,4 Prot 23,6 Lip 88 Hc 26	677 Kcal 26,1 Prot 35,9 Lip 62 Hc 27
Verduras variadas 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	Crema de espárragos 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	Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos

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.



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

727 Kcal 22,4 Prot 15,8 Lip 118.8 Hc	3	730 Kcal 28,2 Prot 44,2 Lip 54 Hc	4	392 Kcal 8,9 Prot 15,7 Lip 48.8 Hc	5	707 Kcal 29 Prot 28 Lip 83.8 Hc	6		
Arroz y tomate Merluza en salsa marinera 1 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		Verduras variadas rehogadas Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espaguetis con tomate 7 Salmón al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan molde sin alérgenos			
571 Kcal 13,4 Prot 14,5 Lip 91.4 Hc	9	520 Kcal 23,4 Prot 21,8 Lip 57.3 Hc	10	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc	11	797 Kcal 30,5 Prot 32,2 Lip 95.7 Hc	12	901 Kcal 20,6 Prot 26,3 Lip 48.7 Hc	13
Arroz con verduras Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Pisto de verduras Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardineras de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Espaguetis con tomate y chorizo 7 Merluza a la bilbaina 1 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	
503 Kcal 31,8 Prot 16,1 Lip 53.8 Hc	16	688 Kcal 15,9 Prot 20,3 Lip 106.8 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	844 Kcal 25,4 Prot 42,3 Lip 89.4 Hc	20
Patatas con magro Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras 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 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Quesito 12 Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate 7 Merluza en salsa verde 1 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	
440 Kcal 22,3 Prot 19,1 Lip 40.2 Hc	23	823 Kcal 25 Prot 22,8 Lip 127.8 Hc	24	1500 Kcal 74,2 Prot 42 Lip 187.2 Hc	25	698 Kcal 32,4 Prot 23,6 Lip 88 Hc	26	677 Kcal 26,1 Prot 35,9 Lip 62 Hc	27
Verduras variadas 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		Crema de espárragos 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		Sopa de ave con fideos 7 Magro con tomate y verduras Patatas al vapor 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. 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
-------	--------	-----------	--------	---------

490 Kcal 31,1 Prot 13,4 Lip 60.2 Hc	3	709 Kcal 30,5 Prot 44,7 Lip 44 Hc	4	571 Kcal 18,7 Prot 22,6 Lip 68.6 Hc	5	707 Kcal 29 Prot 28 Lip 83.8 Hc	6		
	Lentejas con chorizo 14 Merluza en salsa marinera 1 Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos 7 Hamburguesa de ternera en salsa Patatas dado Yogur de soja 14 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 Salmón al horno 1 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	797 Kcal 30,5 Prot 32,2 Lip 95.7 Hc	12	433 Kcal 26,2 Prot 13,8 Lip 55.4 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 Merluza a la bilbaina 1 Patatas al vapor Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos			
503 Kcal 31,8 Prot 16,1 Lip 53.8 Hc	16	587 Kcal 26,4 Prot 25,1 Lip 62.9 Hc	17	544 Kcal 23,5 Prot 14,9 Lip 68.9 Hc	18	585 Kcal 40,8 Prot 29,7 Lip 35.7 Hc	19	844 Kcal 25,4 Prot 42,3 Lip 89.4 Hc	20
Patatas con magro Abadejo al horno 1 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur de soja 14 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 Jamoncitos de pollo asado en su jugo Patatas dado Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate 7 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	492 Kcal 26,7 Prot 21,4 Lip 56.8 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 Merluza a la andaluza 1 Verduras variadas Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Judías pintas con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja 14 Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate 7 Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos 7 Cocido completo 14 Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos			

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. 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
-------	--------	-----------	--------	---------

727 Kcal 22,4 Prot 15,8 Lip 118.8 Hc	3	730 Kcal 26,9 Prot 44 Lip 56.1 Hc	4	446 Kcal 19 Prot 19,8 Lip 43.4 Hc	5	726 Kcal 29,7 Prot 30,7 Lip 80 Hc	6		
Arroz y tomate 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		Verduras variadas rehogadas 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	520 Kcal 23,4 Prot 21,8 Lip 57.3 Hc	10	608 Kcal 26 Prot 32,2 Lip 52.6 Hc	11	811 Kcal 29,6 Prot 35,5 Lip 97 Hc	12	901 Kcal 19,2 Prot 26,1 Lip 50.8 Hc	13
Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Pisto de verduras Jamón de cerdo asado Puré de patatas Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Jardineras 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		Sopa de ave s/g Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	
503 Kcal 31,8 Prot 16,1 Lip 53.8 Hc	16	749 Kcal 25,6 Prot 23,6 Lip 105.3 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		Arroz con verduras 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	
440 Kcal 22,3 Prot 19,1 Lip 40.2 Hc	23	823 Kcal 25 Prot 22,8 Lip 127.8 Hc	24	1741 Kcal 89,4 Prot 59,4 Lip 193.7 Hc	25	716 Kcal 33,1 Prot 26,3 Lip 84.2 Hc	26	676 Kcal 24,8 Prot 35,6 Lip 64.2 Hc	27
Verduras variadas 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		Crema de espárragos Mini hamburguesa de ternera en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petidino 12 Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate s/g Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Magro con tomate y verduras Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	

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.

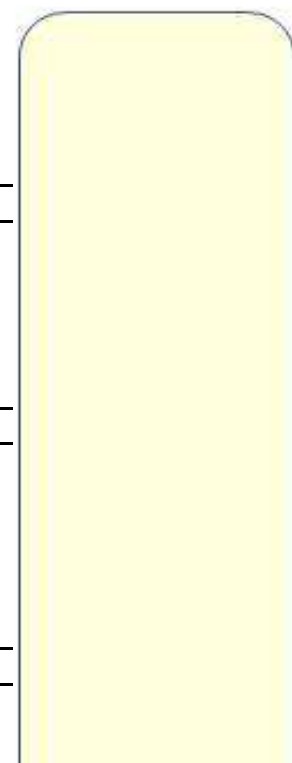


www.alcesa.es



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 Jamonicitos 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 Jamonicitos 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 Jamonicitos 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 Jamonicitos de pollo asado en su jugo Manzana pelada y troceada		Crema de calabacín Pescado hervido 1 Yogur desnatado natural 12	



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



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

711 Kcal 31,5 Prot 22,1 Lip 96.3 Hc 3 Lentejas estofadas 7,14 Delicias de merluza 1,7 Ensalada de lechuga Melocotón en almibar Pan 5,7,14	931 Kcal 35,1 Prot 46,9 Lip 71.7 Hc 4 Sopa de pollo con pasta 7,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	680 Kcal 24,2 Prot 23,1 Lip 89.6 Hc 5 Garbanzos con verduras 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga con tomate Fruta natural Pan 5,7,14	757 Kcal 33 Prot 25,1 Lip 98.2 Hc 6 Espaguetis con tomate 7 Salmon al horno 1 Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	
640 Kcal 17,4 Prot 14,1 Lip 105.5 Hc 9 Arroz con verduras 14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	603 Kcal 40,4 Prot 14,3 Lip 85.3 Hc 10 Alubias blancas estofadas 7,14 Filete de pollo a la manzana Puré de manzana 14 Fruta natural Pan 5,7,14	568 Kcal 24 Prot 26,7 Lip 56.6 Hc 11 Crema de verduras 14 Albóndigas de ternera en salsa 13,14 Panaché de verduras Fruta natural Pan 5,7,14	775 Kcal 33,4 Prot 22,9 Lip 107.8 Hc 12 Espaguetis con tomate 7 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,14 Patatas al vapor Fruta natural Pan 5,7,14	
746 Kcal 17,9 Prot 29,9 Lip 96.8 Hc 16 Patatas con verdura 14 Rabas empanadas 1,7,8 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	772 Kcal 32,3 Prot 28,4 Lip 98.5 Hc 17 Lentejas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Pisto manchego Yogur sabor 12 Pan 5,7,14	618 Kcal 26,4 Prot 17,6 Lip 85.7 Hc 18 Crema de puerro 14 Filete de pavo en salsa Verduras y patatas al horno Fruta natural Pan 5,7,14	744 Kcal 43,3 Prot 37,9 Lip 56 Hc 19 Sopa de ave con fideos 7,14 Jamoncitos de pollo en salsa 7 Patatas dado Quesito 12 Pan 5,7,14	
589 Kcal 29,3 Prot 26,2 Lip 54 Hc 23 Crema de verduras 14 Dados de pollo 7,14 Ensalada de lechuga Fruta natural Pan 5,7,14	897 Kcal 34,6 Prot 20,6 Lip 141.2 Hc 24 Arroz con tomate Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas Fruta natural Pan 5,7,14	1596 Kcal 88,9 Prot 45,8 Lip 211 Hc 25 Alubias pintas con verduras 7,14 Tortilla francesa 5 Ensalada de lechuga y zanahoria Danonino Petitidino 12 Pan 5,7,14	903 Kcal 38,1 Prot 38,7 Lip 98.1 Hc 26 Espirales con tomate y atún 1,7 Filete de pollo al limon 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14	
				519 Kcal 25,2 Prot 12,1 Lip 83.1 Hc 27 Cocido completo 14 Sopa de ave con fideos 7,14 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