



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

1608 Kcal 93 Prot 47,5 Lip 194.4 Hc **1**

Sopa de ave con fideos
Filete de pavo en salsa
Patatas dado
Danonino Petidino
Pan

774 Kcal 34,8 Prot 29,1 Lip 86.5 Hc **4** 699 Kcal 37,6 Prot 15,5 Lip 99.8 Hc **5** 663 Kcal 30,8 Prot 23,5 Lip 80.8 Hc **6** 817 Kcal 43 Prot 20,9 Lip 110.1 Hc **7** 504 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79.1 Hc **8**

Crema de calabacín y queso
Dados de pollo
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

Espirales con tomate y atún
Merluza al horno
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con verduras
Filete de pollo al chilindrón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Cocido completo
Sopa de ave con fideos
Fruta del tiempo
Pan

733 Kcal 33,2 Prot 29,4 Lip 81.2 Hc **11** 849 Kcal 21,7 Prot 31,2 Lip 114.9 Hc **12** 730 Kcal 29,3 Prot 22,6 Lip 106.1 Hc **13** 523 Kcal 21,2 Prot 17,1 Lip 70.1 Hc **14** 792 Kcal 42,4 Prot 10,9 Lip 122.7 Hc **15**

Crema de verduras
Dados de pollo
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan

Coditos con salsa de tomate y orégano
Rabas empanadas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Mini burger de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almibar
Pan

Arroz con verduras
Atún con tomate
Panaché de verduras
Fruta del tiempo
Pan

699 Kcal 29,4 Prot 30,4 Lip 74 Hc **18** 546 Kcal 14,7 Prot 25,4 Lip 60.7 Hc **19** 654 Kcal 28,1 Prot 17,5 Lip 91.8 Hc **20** 504 Kcal 25,5 Prot 12,2 Lip 79.1 Hc **21** 671 Kcal 29,5 Prot 29,7 Lip 86.5 Hc **22**

Crema de verduras
Filete de pollo al limon
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maiz
Fruta del tiempo
Pan

Macarrones gratinados con queso
Merluza en salsa marinera
zanahoria asada
Yogur sabor
Pan

Cocido completo
Sopa de ave con fideos
Fruta del tiempo
Pan

Patatas con verdura
Burger de ternera en salsa
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan

670 Kcal 31,9 Prot 26,7 Lip 77.9 Hc **25** 657 Kcal 23,5 Prot 17,8 Lip 92.8 Hc **26** 993 Kcal 39,5 Prot 25,7 Lip 144.5 Hc **27** 620 Kcal 40,3 Prot 25,2 Lip 56.4 Hc **28**

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Queso
Zum de frutas
Pan

Lasaña de ternera y requeson
Crema de zanahorias con picatostes
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan

Arroz con tomate
Caella empanada
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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
-------	--------	-----------	--------	---------

1746 Kcal 88,5 Prot 69,6 Lip 184,9 Hc 1

Sopa de ave con fideos
Magro con tomate y verduras
Patatas dado
Danonino Petidino
Pan molde sin alérgenos

581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61,4 Hc 4	677 Kcal 27,6 Prot 23,3 Lip 86,3 Hc 5	374 Kcal 9,8 Prot 17,1 Lip 40,6 Hc 6	774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106,8 Hc 7	662 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58 Hc 8
-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

Crema de calabacín
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate
Filete de pavo al limón
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Magro con tomate y verduras
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc 11	653 Kcal 24,3 Prot 23,6 Lip 80,7 Hc 12	619 Kcal 16,3 Prot 17,9 Lip 84,5 Hc 13	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58,3 Hc 14	644 Kcal 25 Prot 17,3 Lip 95,5 Hc 15
--------------------------------------	--	--	--	--------------------------------------

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con salsa de tomate y orégano
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Crema de puerros
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Mini hamburguesa de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almibar
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de cerdo al ajillo
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

457 Kcal 26 Prot 17,1 Lip 48,7 Hc 18	550 Kcal 11,9 Prot 17,1 Lip 72,7 Hc 19	652 Kcal 27 Prot 24 Lip 79,1 Hc 20	598 Kcal 26,2 Prot 30,5 Lip 54,3 Hc 21	534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59,9 Hc 22
--------------------------------------	--	------------------------------------	--	--

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate
Filete de pavo en salsa
Zanahoria asada
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo asada
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

347 Kcal 9,1 Prot 17,6 Lip 34,1 Hc 25	720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64,9 Hc 26	1158 Kcal 22,8 Prot 22,8 Lip 115,8 Hc 27	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41,9 Hc 28
---------------------------------------	--	--	--

Pisto de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Zum de frutas
Pan molde sin alérgenos

Crema de zanahorias
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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
-------	--------	-----------	--------	---------

1746 Kcal 88,5 Prot 69,6 Lip 184,9 Hc 1

Sopa de ave con fideos
Magro con tomate y verduras
Patatas dado
Danonino Petidino
Pan molde sin alérgenos

581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61,4 Hc 4 559 Kcal 25,9 Prot 14,7 Lip 78,5 Hc 5 374 Kcal 9,8 Prot 17,1 Lip 40,6 Hc 6 774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106,8 Hc 7 662 Kcal 26,4 Prot 35,9 Lip 58 Hc 8

Crema de calabacín
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate
Merluza al horno
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Verduras variadas rehogadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Magro con tomate y verduras
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc 11 641 Kcal 23,7 Prot 23,1 Lip 80,6 Hc 12 619 Kcal 16,3 Prot 17,9 Lip 84,5 Hc 13 612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58,3 Hc 14 866 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 110,9 Hc 15

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con salsa de tomate y orégano
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Crema de puerros
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Mini hamburguesa de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almibar
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Atún con tomate
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

457 Kcal 26 Prot 17,1 Lip 48,7 Hc 18 550 Kcal 11,9 Prot 17,1 Lip 72,7 Hc 19 547 Kcal 24,9 Prot 14,6 Lip 76,5 Hc 20 598 Kcal 26,2 Prot 30,5 Lip 54,3 Hc 21 534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59,9 Hc 22

Verduras variadas rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate
Merluza en salsa marinera
Zanahoria asada
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Patatas al vapor
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo asada
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

347 Kcal 9,1 Prot 17,6 Lip 34,1 Hc 25 720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64,9 Hc 26 813 Kcal 24,4 Prot 23,4 Lip 121,5 Hc 27 538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41,9 Hc 28

Pisto de verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Zum de frutas
Pan molde sin alérgenos

Crema de zanahorias
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Caella a la andaluza
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave con fideos
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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
-------	--------	-----------	--------	---------

1746 Kcal 87,1 Prot 69,4 Lip 187.1 Hc 1

Sopa de ave s/g
Magro con tomate y verduras
Patatas dado
Danonino Petidino
Pan molde sin alérgenos

581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61.4 Hc 4 544 Kcal 22 Prot 12 Lip 85.3 Hc 5 751 Kcal 37 Prot 38,3 Lip 64.2 Hc 6 774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106.8 Hc 7 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 8

Crema de calabacín
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate s/g
Merluza al horno
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Lentejas estofadas
Hamburguesa de ternera en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Cocido completo
Sopa de ave s/g
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc 11 643 Kcal 19,8 Prot 22,4 Lip 87.2 Hc 12 631 Kcal 46,5 Prot 23,4 Lip 62.5 Hc 13 612 Kcal 24,6 Prot 30,3 Lip 60.4 Hc 14 866 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 110.9 Hc 15

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas
Jamoncitos de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Mini hamburguesa de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almibar
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Atún con tomate
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

499 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 51.3 Hc 18 740 Kcal 14,7 Prot 19,3 Lip 27.8 Hc 19 547 Kcal 21 Prot 13,9 Lip 83.1 Hc 20 422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 21 534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59.9 Hc 22

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
Lacón con aceite y pimentón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate s/g
Merluza en salsa marinera
Zanahoria asada
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo asada
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

592 Kcal 30,4 Prot 24,7 Lip 60.2 Hc 25 720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64.9 Hc 26 813 Kcal 24,4 Prot 23,4 Lip 121.5 Hc 27 538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44.1 Hc 28

Lentejas estofadas
Filete de pavo al limón
Ensalada de lechuga
Zum de frutas
Pan molde sin alérgenos

Crema de zanahorias
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Caella a la andaluza
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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	
1746 Kcal 88,5 Prot 69,6 Lip 184,9 Hc 1									
Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verduras Patatas dado Danonino Petidino Pan molde sin alérgenos									
581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61.4 Hc 4	677 Kcal 27,6 Prot 23,3 Lip 86.3 Hc 5	511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 57.7 Hc 6	774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106.8 Hc 7	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc 8					
Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pollo guisado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					
497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc 11	653 Kcal 24,3 Prot 23,6 Lip 80.7 Hc 12	646 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89.2 Hc 13	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58.3 Hc 14	644 Kcal 25 Prot 17,3 Lip 95.5 Hc 15					
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de cerdo al ajillo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					
499 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 51.3 Hc 18	329 Kcal 6,6 Prot 15,5 Lip 35.8 Hc 19	652 Kcal 27 Prot 24 Lip 79.1 Hc 20	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc 21	534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59.9 Hc 22					
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate Filete de pavo en salsa Zanahoria asada Yogur sabor Pan molde sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos					
494 Kcal 21,6 Prot 20,8 Lip 53.8 Hc 25	720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64.9 Hc 26	1158 Kcal 22,8 Prot 22,8 Lip 115.8 Hc 27	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41.9 Hc 28						
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Zum de frutas Pan molde sin alérgenos	Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Arroz y tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos						

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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	
729 Kcal 30,7 Prot 45 Lip 47.8 Hc									
1									
Sopa de ave con fideos Magro con tomate y verduras Patatas dado Yogur de soja Pan molde sin alérgenos									
581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61.4 Hc	4	538 Kcal 28,2 Prot 15,2 Lip 68.5 Hc	5	511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 57.7 Hc	6	774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106.8 Hc	7	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	8
Crema de calabacín Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con tomate Merluza al horno Jardinera de verduras Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Filete de pollo guisado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc	11	641 Kcal 23,7 Prot 23,1 Lip 80.6 Hc	12	646 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89.2 Hc	13	612 Kcal 25,9 Prot 30,5 Lip 58.3 Hc	14	866 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 110.9 Hc	15
Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Melocotón en almibar Pan molde sin alérgenos		Arroz con verduras Atún con tomate Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
499 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 51.3 Hc	18	329 Kcal 6,6 Prot 15,5 Lip 35.8 Hc	19	526 Kcal 27,2 Prot 15,1 Lip 66.5 Hc	20	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	21	534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59.9 Hc	22
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al limón Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Zanahoria asada Yogur de soja Pan molde sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave con fideos Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo asada Pisto manchego Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
494 Kcal 21,6 Prot 20,8 Lip 53.8 Hc	25	720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64.9 Hc	26	813 Kcal 24,4 Prot 23,4 Lip 121.5 Hc	27	538 Kcal 36,4 Prot 24,5 Lip 41.9 Hc	28		
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Zum de frutas Pan molde sin alérgenos		Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Caella a la andaluza Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos			

Leyendas:
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
 P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
 Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.

alcesa
 ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.
www.alcesa.es



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

1746 Kcal 87,1 Prot 69,4 Lip 187.1 Hc 1

Sopa de ave s/g
Magro con tomate y verduras
Patatas dado
Danonino Petidino
Pan molde sin alérgenos

581 Kcal 25 Prot 20,3 Lip 61.4 Hc	4	544 Kcal 22 Prot 12 Lip 85.3 Hc	5	511 Kcal 21,8 Prot 20,9 Lip 57.7 Hc	6	774 Kcal 30 Prot 24,6 Lip 106.8 Hc	7	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc	8
-----------------------------------	----------	---------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	------------------------------------	----------	-------------------------------------	----------

Crema de calabacín
Cinta de lomo asada
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con tomate s/g
Merluza al horno
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Filete de pollo guisado
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Cocido completo
Sopa de ave s/g
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

497 Kcal 20,9 Prot 23,8 Lip 49 Hc	11	643 Kcal 19,8 Prot 22,4 Lip 87.2 Hc	12	646 Kcal 24,9 Prot 22,9 Lip 89.2 Hc	13	612 Kcal 24,6 Prot 30,3 Lip 60.4 Hc	14	866 Kcal 36 Prot 27,9 Lip 110.9 Hc	15
-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

Verduras variadas rehogadas
Cinta de lomo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Judías blancas con verduras frescas
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Mini hamburguesa de ternera en salsa
Patatas al vapor
Melocotón en almibar
Pan molde sin alérgenos

Arroz con verduras
Atún con tomate
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

499 Kcal 29,5 Prot 18 Lip 51.3 Hc	18	329 Kcal 6,6 Prot 15,5 Lip 35.8 Hc	19	547 Kcal 21 Prot 13,9 Lip 83.1 Hc	20	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc	21	534 Kcal 24,7 Prot 21,2 Lip 59.9 Hc	22
-----------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Macarrones con tomate s/g
Merluza en salsa marinera
Zanahoria asada
Yogur sabor
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo asada
Pisto manchego
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

494 Kcal 21,6 Prot 20,8 Lip 53.8 Hc	25	720 Kcal 26,6 Prot 39,2 Lip 64.9 Hc	26	813 Kcal 24,4 Prot 23,4 Lip 121.5 Hc	27	538 Kcal 35 Prot 24,3 Lip 44.1 Hc	28
-------------------------------------	-----------	-------------------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-----------

Lentejas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Zum de frutas
Pan molde sin alérgenos

Crema de zanahorias
Albóndigas de ternera en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Arroz y tomate
Caella a la andaluza
Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo al ajillo
Brócoli salteado con maíz
Fruta del tiempo
Pan molde sin alérgenos

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Consume menos sal, los alimentos recuperarán su sabor original

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.

