



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | 583 Kcal 23,5 Prot 25 Lip 63,9 Hc | 630 Kcal 31,3 Prot 21,2 Lip 84,5 Hc |
| | | | Crema de verduras 13,14 Filete de pavo al limón 7 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14 | Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 5,7,14 |
| 893 Kcal 29 Prot 27,7 Lip 130,6 Hc | 684 Kcal 29,8 Prot 25 Lip 84 Hc | 976 Kcal 40,4 Prot 21,6 Lip 151 Hc | 690 Kcal 27,5 Prot 29,4 Lip 73,1 Hc | 949 Kcal 36,5 Prot 46,1 Lip 72,4 Hc |
| Pan de ajo 7,12,14 Ravioli con tomate 5,7,12 Pizza de jamón y queso 7,12,13,14 Melocotón en almibar Pan 5,7,14 | Lentejas con chorizo 12,14 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 picadillo 5,7,12,14 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 | 663 Kcal 29,6 Prot 28,7 Lip 69,3 Hc | 677 Kcal 24 Prot 23 Lip 89,1 Hc | | |
| 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 Escalope empanado 5,7 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 | | |
| 679 Kcal 23 Prot 26,8 Lip 84,1 Hc | 679 Kcal 32 Prot 26,4 Lip 84,1 Hc | 796 Kcal 18 Prot 18,8 Lip 120,1 Hc | 776 Kcal 46,2 Prot 27,9 Lip 83 Hc | 735 Kcal 35,2 Prot 23,1 Lip 97,6 Hc |
| Crema de calabacín y queso 5,7,12,13,14 Salchichas frankfurt 7,14 Patatas panadera Fruta natural Pan 5,7,14 | Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Profiteroles de nata 5,7,12,14 Pan 5,7,14 | Arroz con verduras 14 Tortilla de patata 5,14 Ensalada de lechuga y maíz 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 |
| 571 Kcal 25,9 Prot 22,7 Lip 64,9 Hc | 842 Kcal 43,5 Prot 31,4 Lip 89,3 Hc | 576 Kcal 27,8 Prot 20,1 Lip 84,3 Hc | | |
| Sopa de ave con fideos 7,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 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 | | |

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. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altrámucos |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

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.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de **ALCESA**.