

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

831 Kcal 30,1 Prot 31,9 Lip 104.5 Hc	<b>7</b>	559 Kcal 21,2 Prot 23,3 Lip 64.3 Hc	<b>8</b>	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc	<b>9</b>	535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc	<b>10</b>		
Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo  **(DE) Arroz con verduras **(DE) Mini hamburguesa ternera salsa **(DE) Patatas al vapor Fruit of season		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Tortilla de patata **(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo  **(DE) Judías verdes con jamón **(DE) Lacón con aceite y pimentón **(DE) Patatas panadera Fruit of season		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo  **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Jamoncitos de pollo al ajillo **(DE) Brócoli salteado con maíz Fruit of season			
548 Kcal 30,1 Prot 23 Lip 49.2 Hc	<b>13</b>	515 Kcal 21,3 Prot 21,1 Lip 63.9 Hc	<b>14</b>	518 Kcal 25,4 Prot 12,2 Lip 73.4 Hc	<b>15</b>	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc	<b>16</b>	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc	<b>17</b>
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Crema de verduras frescas **(DE) Dados de pollo **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo  **(DE) Judías blancas con verduras frescas **(DE) Tortilla francesa **(DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season		Ensalada de pasta s/g Filete de pavo con salsa de pimientos Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  **(DE) Ensalada de pasta s/g **(DE) Filete de pavo con salsa de pimientos Fruit of season		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  **(DE) Cocido completo **(DE) Sopa de ave s/g Fruit of season **(DE) Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo  **(DE) Arroz con verduras **(DE) Albóndigas de ternera en salsa **(DE) Champiñón y zanahoria Fruit of season	
583 Kcal 18,9 Prot 24,6 Lip 66.3 Hc	<b>20</b>	664 Kcal 21 Prot 23 Lip 88.5 Hc	<b>21</b>	451 Kcal 21,2 Prot 18,8 Lip 48.1 Hc	<b>22</b>	957 Kcal 31,9 Prot 34,7 Lip 127.5 Hc	<b>23</b>	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc	<b>24</b>
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Garbanzos con verduras **(DE) Tortilla de patata **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo  **(DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g **(DE) Filete de pavo al limón **(DE) Ensalada de lechuga y maíz		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo  **(DE) Verduras variadas rehogadas **(DE) Cinta de lomo en salsa **(DE) Patatas fritas Fruit of season		Arroz con tomate Mini hamburguesa de ternera en salsa Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo  **(DE) Arroz con tomate **(DE) Mini hamburguesa ternera salsa **(DE) Verduras y patatas horno Fruit of season		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo  **(DE) Sopa de ave s/g **(DE) Trasero de pollo asado **(DE) Brócoli salteado Fruit of season	
562 Kcal 18,6 Prot 22,1 Lip 69.1 Hc	<b>27</b>	521 Kcal 22,1 Prot 22,7 Lip 56.4 Hc	<b>28</b>	578 Kcal 25,1 Prot 24,9 Lip 62.4 Hc	<b>29</b>	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc	<b>30</b>		
Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada de lechuga Fruta del tiempo  **(DE) Macarrones con tomate s/g **(DE) Lacón con aceite y pimentón **(DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo  **(DE) Lentejas estofadas **(DE) Tortilla francesa **(DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo  **(DE) Crema de zanahorias **(DE) Cinta de lomo asada **(DE) Patatas dado Fruit of season		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos  **(DE) Cocido completo **(DE) Sopa de ave s/g Fruit of season **(DE) Pan sin alérgenos			

Leyendas:  
 Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
 P: Proteínas, HC: Hidratos de  
 Carbono, G: Grasas.  
 Valores expresados en % de  
 energía total.

## Reduce el consumo de grasas saturadas, ayudarás a tu corazón.

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.

## ¿Y para cenar?



### Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres.
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

### La cena es:

- Verduras u hortalizas
- Cereales (arroz o pasta)
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- fruta



## Llega el nuevo curso... ¡No bajes la guardia!

Recuerda:

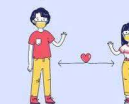
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- Lava tus manos con frecuencia, con agua y jabón, frotando bien toda las superficies y bajo las uñas, durante al menos 20 segundos. Usa gel hidroalcohólico si no puedes lavártelas.



- Recuerda mantener la distancia de seguridad con las personas que te rodean.



PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS