

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

831 Kcal 30,1 Prot 31,9 Lip 104.5 Hc	7	559 Kcal 21,2 Prot 23,3 Lip 64.3 Hc	8	537 Kcal 23,8 Prot 30,2 Lip 40.2 Hc	9	535 Kcal 35,3 Prot 24,2 Lip 43.2 Hc	10		
Arroz con verduras Mini hamburguesa de ternera en salsa Patatas al vapor Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Judías verdes con jamón Lacón con aceite y pimentón Patatas panadera Fruta del tiempo		Sopa de ave s/g Jamoncitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo			
** (DE) Arroz con verduras ** (DE) Mini hamburguesa ternera salsa ** (DE) Patatas al vapor Fruit of season		** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		** (DE) Judías verdes con jamón ** (DE) Lacón con aceite y pimentón ** (DE) Patatas panadera Fruit of season		** (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	13	515 Kcal 21,3 Prot 21,1 Lip 63.9 Hc	14	629 Kcal 22,8 Prot 24,4 Lip 77.5 Hc	15	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc	16	698 Kcal 28,2 Prot 22,7 Lip 94 Hc	17
Crema de verduras frescas Dados de pollo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo		Ensalada de pasta s/g Filete de merluza en salsa de tomate y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Albóndigas de ternera en salsa Champiñón y zanahoria Fruta del tiempo	
** (DE) Crema de verduras frescas ** (DE) Dados de pollo ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Judías blancas con verduras frescas ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruit of season		** (DE) Ensalada de pasta s/g ** (DE) Filete merluza en salsa tomate y zanahoria Fruit of season		** (DE) Cocido completo ** (DE) Sopa de ave s/g Fruit of season ** (DE) Pan sin alérgenos		** (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	20	664 Kcal 21 Prot 23 Lip 88.5 Hc	21	451 Kcal 21,2 Prot 18,8 Lip 48.1 Hc	22	696 Kcal 23,9 Prot 12,8 Lip 119.5 Hc	23	552 Kcal 39,9 Prot 23,1 Lip 44.6 Hc	24
Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Verduras variadas rehogadas Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo		Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo		Sopa de ave s/g Trasero de pollo asado Brócoli salteado Fruta del tiempo	
** (DE) Garbanzos con verduras ** (DE) Tortilla de patata ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Espirales con salsa de tomate y orégano s/g ** (DE) Filete de pavo al limón ** (DE) Ensalada de lechuga y maíz		** (DE) Verduras variadas rehogadas ** (DE) Cinta de lomo en salsa ** (DE) Patatas fritas Fruit of season		** (DE) Arroz con tomate ** (DE) Merluza al horno ** (DE) Verduras y patatas horno Fruit of season		** (DE) Sopa de ave s/g ** (DE) Trasero de pollo asado ** (DE) Brócoli salteado Fruit of season	
598 Kcal 26,6 Prot 20,6 Lip 73.1 Hc	27	521 Kcal 22,1 Prot 22,7 Lip 56.4 Hc	28	578 Kcal 25,1 Prot 24,9 Lip 62.4 Hc	29	420 Kcal 20,5 Prot 11,2 Lip 65.9 Hc	30		
Macarrones con tomate s/g Merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Crema de zanahorias Cinta de lomo asada Patatas dado Fruta del tiempo		Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			
** (DE) Macarrones con tomate s/g ** (DE) Merluza a la provenzal ** (DE) Ensalada de lechuga Fruit of season		** (DE) Lentejas estofadas ** (DE) Tortilla francesa ** (DE) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		** (DE) Crema de zanahorias ** (DE) Cinta de lomo asada ** (DE) Patatas dado Fruit of season		** (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:

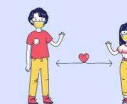
- Usa la mascarilla en todo momento. Póntela bien, cubriendo la nariz y la boca y quítatela solo para comer o beber.



- 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