



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

601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc	3	734 Kcal 46,4 Prot 23,6 Lip 81.5 Hc	4	630 Kcal 28,2 Prot 16,6 Lip 88,8 Hc	5	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc	6	672 Kcal 30,7 Prot 31,6 Lip 88.7 Hc	7
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan		Espirales con tomate y jamón york Jamoncitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan		Arroz tres delicias Filete de gallo a la romana Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan		Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Bizcocho casero de coco y naranja Pan	
320 Kcal 6,3 Prot 11,1 Lip 48 Hc	10	473 Kcal 26,9 Prot 21,6 Lip 42.6 Hc	11	430 Kcal 12,5 Prot 21,7 Lip 46,7 Hc	12	677 Kcal 27,1 Prot 29,8 Lip 74.9 Hc	13	672 Kcal 33,6 Prot 29,1 Lip 70.3 Hc	14
Patatas estofadas Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan		Sopa de picadillo Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almibar Pan		Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan		Crema de verduras Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan		Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	
677 Kcal 28,7 Prot 34,6 Lip 59.6 Hc	17	567 Kcal 13,7 Prot 24,5 Lip 72.1 Hc	18	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc	19	576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc	20	76 Kcal 1,5 Prot 0,3 Lip 16.9 Hc	21
Judías verdes rehogadas Escalope empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan		Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral		Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan		Baked beans in toast Cottage pie Fruta del tiempo Pan	
701 Kcal 21,7 Prot 31,8 Lip 80.7 Hc	24	834 Kcal 34,9 Prot 35,4 Lip 90.6 Hc	25	557 Kcal 27,2 Prot 25,6 Lip 59.6 Hc	26	560 Kcal 36,8 Prot 28,5 Lip 37.6 Hc	27		
Tallarines con verduras Rodaja de merluza al huevo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan		Crema de calabacín y queso Magro con tomate y verdura Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan		Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan			

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

510 Kcal 22,9 Prot 22,9 Lip 55.7 Hc 3	740 Kcal 46,6 Prot 20,3 Lip 89.3 Hc 4	563 Kcal 23,2 Prot 14,5 Lip 81.9 Hc 5	603 Kcal 30,6 Prot 21,9 Lip 69 Hc 6	518 Kcal 23,9 Prot 29,4 Lip 62.2 Hc 7
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate Jamonicitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de gallo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
469 Kcal 32,5 Prot 15,7 Lip 48.2 Hc 10	429 Kcal 27,1 Prot 16,6 Lip 41.5 Hc 11	338 Kcal 15,6 Prot 21,7 Lip 20,9 Hc 12	514 Kcal 27,6 Prot 18 Lip 59.9 Hc 13	672 Kcal 33,6 Prot 29,1 Lip 70.3 Hc 14
Patatas estofadas Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
510 Kcal 27,6 Prot 21,9 Lip 47.1 Hc 17	567 Kcal 13,7 Prot 24,5 Lip 72.1 Hc 18	638 Kcal 33,8 Prot 28,1 Lip 60.3 Hc 19	561 Kcal 24,4 Prot 23,3 Lip 60.3 Hc 20	511 Kcal 34,2 Prot 23,3 Lip 52.8 Hc 21
Judías verdes rehogadas Lomo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural Pan	Puré de alubias pintas Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan
578 Kcal 29,6 Prot 16 Lip 77.4 Hc 24	561 Kcal 28,5 Prot 13,1 Lip 71.4 Hc 25	564 Kcal 30,7 Prot 23,1 Lip 61.3 Hc 26	491 Kcal 39,8 Prot 19,1 Lip 38.1 Hc 27	
Tallarines con verduras Merluza al horno Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Lomo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

510 Kcal 22,9 Prot 22,9 Lip 55.7 Hc 3	590 Kcal 42,2 Prot 16,3 Lip 66.8 Hc 4	564 Kcal 23,3 Prot 14,5 Lip 82 Hc 5	561 Kcal 45,6 Prot 14,6 Lip 59.2 Hc 6	518 Kcal 23,9 Prot 29,4 Lip 62.2 Hc 7
Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales al ajillo Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Filete de gallo a la plancha Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Fruta del tiempo Pan
464 Kcal 32,4 Prot 15,7 Lip 47.4 Hc 10	438 Kcal 27,1 Prot 19,4 Lip 37.6 Hc 11	338 Kcal 15,6 Prot 21,7 Lip 20,9 Hc 12	514 Kcal 27,6 Prot 18 Lip 59.9 Hc 13	629 Kcal 32,9 Prot 27,4 Lip 64.2 Hc 14
Patatas con verdura Filete de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Lomo a la plancha Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Judías blancas con calabaza y patata Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan	Macarrones al ajillo Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
510 Kcal 27,6 Prot 21,9 Lip 47.1 Hc 17	567 Kcal 13,7 Prot 24,5 Lip 72.1 Hc 18	638 Kcal 33,8 Prot 28,1 Lip 60,3 Hc 19	502 Kcal 19,5 Prot 19,3 Lip 60.7 Hc 20	511 Kcal 34,2 Prot 23,3 Lip 52,8 Hc 21
Judías verdes rehogadas Lomo a la plancha Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Garbanzos con verduras Filete de pollo al limón zanahoria asada Fruta del tiempo Pan	Coditos al ajillo Filete de merluza plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Puré de alubias pintas Hamburguesa a la plancha Tomate asado Fruta del tiempo Pan
578 Kcal 29,6 Prot 16 Lip 77.4 Hc 24	561 Kcal 28,5 Prot 13,1 Lip 71.4 Hc 25	528 Kcal 30,8 Prot 21,7 Lip 55,5 Hc 26	491 Kcal 39,8 Prot 19,1 Lip 38.1 Hc 27	
Tallarines con verduras Merluza al horno Maíz salteado Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín Lomo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Revuelto de champiñón Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

627 Kcal 26 Prot 29,9 Lip 66.6 Hc 3	759 Kcal 45,8 Prot 24,6 Lip 86.2 Hc 4	616 Kcal 25,7 Prot 17 Lip 87.1 Hc 5	619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69.3 Hc 6	5992 Kcal 31,7 Prot 387,3 Lip 611,7 Hc 7
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate y jamón york Jamonicitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz tres delicias Filete de gallo a la romana Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahoria y avena Estofado de ternera con couscous Dulce Pan sin alérgenos
345 Kcal 5,8 Prot 12,1 Lip 52.6 Hc 10	489 Kcal 26,3 Prot 19,9 Lip 51.2 Hc 11	425 Kcal 11,2 Prot 18,4 Lip 50,4 Hc 12	661 Kcal 27,4 Prot 27 Lip 77.3 Hc 13	686 Kcal 32,9 Prot 28,1 Lip 74.6 Hc 14
Patatas estofadas Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de picadillo Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
570 Kcal 24,7 Prot 29,7 Lip 48.3 Hc 17	592 Kcal 13,1 Prot 25,5 Lip 76.7 Hc 18	619 Kcal 28,7 Prot 24,8 Lip 69.3 Hc 19	601 Kcal 25,2 Prot 21,8 Lip 74.4 Hc 20	101 Kcal 0,9 Prot 1,3 Lip 21.5 Hc 21
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Baked beans in toast Cottage pie Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
726 Kcal 21,1 Prot 32,8 Lip 85.3 Hc 24	859 Kcal 34,3 Prot 36,4 Lip 95.3 Hc 25	582 Kcal 26,6 Prot 26,6 Lip 64,3 Hc 26	574 Kcal 36,1 Prot 27,4 Lip 41.9 Hc 27	
Tallarines con verduras Rodaja de merluza al huevo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín y queso Magro con tomate y verdura Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65.6 Hc 3	656 Kcal 38,2 Prot 18,3 Lip 83.7 Hc 4	652 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 103.2 Hc 5	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 6	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614.9 Hc 7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Jamonicitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de gallo a la andaluza Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
568 Kcal 26,2 Prot 23,8 Lip 58.1 Hc 10	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47.5 Hc 11	662 Kcal 24,9 Prot 24,7 Lip 89.4 Hc 12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54.8 Hc 13	637 Kcal 23,7 Prot 24,3 Lip 78.6 Hc 14
Patatas guisadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
560 Kcal 25,1 Prot 27,9 Lip 49.4 Hc 17	603 Kcal 13,5 Prot 18,3 Lip 91.2 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19	542 Kcal 18,7 Prot 14,3 Lip 80.8 Hc 20	748 Kcal 37 Prot 34,3 Lip 84.8 Hc 21
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de alubias pintas Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
679 Kcal 20,6 Prot 25,8 Lip 91.1 Hc 24	834 Kcal 31,4 Prot 34,1 Lip 89.3 Hc 25	685 Kcal 29,9 Prot 36,6 Lip 62 Hc 26	533 Kcal 34,1 Prot 25,1 Lip 40.3 Hc 27	
Espaguetis con verduras s/g Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65.6 Hc 3	656 Kcal 38,2 Prot 18,3 Lip 83.7 Hc 4	652 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 103.2 Hc 5	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 6	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614.9 Hc 7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Jamonicitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de gallo a la andaluza Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
568 Kcal 26,2 Prot 23,8 Lip 58.1 Hc 10	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47.5 Hc 11	662 Kcal 24,9 Prot 24,7 Lip 89.4 Hc 12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54.8 Hc 13	637 Kcal 23,7 Prot 24,3 Lip 78.6 Hc 14
Patatas guisadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacin salteado Melocotón en almibar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
560 Kcal 25,1 Prot 27,9 Lip 49.4 Hc 17	603 Kcal 13,5 Prot 18,3 Lip 91.2 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 19	574 Kcal 21,1 Prot 16,1 Lip 81.5 Hc 20	748 Kcal 37 Prot 34,3 Lip 84.8 Hc 21
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Puré de alubias pintas Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
679 Kcal 20,6 Prot 25,8 Lip 91.1 Hc 24	834 Kcal 31,4 Prot 34,1 Lip 89.3 Hc 25	685 Kcal 29,9 Prot 36,6 Lip 62 Hc 26	533 Kcal 34,1 Prot 25,1 Lip 40.3 Hc 27	
Espaguetis con verduras s/g Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 3	656 Kcal 38,2 Prot 18,3 Lip 83,7 Hc 4	664 Kcal 23,2 Prot 16,4 Lip 103,2 Hc 5	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 6	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 7
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Jamonicitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
395 Kcal 19,8 Prot 10 Lip 51,6 Hc 10	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47,5 Hc 11	647 Kcal 46,5 Prot 25,2 Lip 62,6 Hc 12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54,8 Hc 13	595 Kcal 18,7 Prot 21,3 Lip 80,2 Hc 14
Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Jamonicitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
560 Kcal 25,1 Prot 27,9 Lip 49,4 Hc 17	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97,6 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 19	731 Kcal 33,3 Prot 24,8 Lip 87,7 Hc 20	748 Kcal 37 Prot 34,3 Lip 84,8 Hc 21
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Dados de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Puré de alubias pintas Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
572 Kcal 21,1 Prot 16,5 Lip 83,9 Hc 24	834 Kcal 31,4 Prot 34,1 Lip 89,3 Hc 25	640 Kcal 36,6 Prot 28,7 Lip 61,6 Hc 26	533 Kcal 34,1 Prot 25,1 Lip 40,3 Hc 27	
Espaguetis con verduras s/g Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 3	656 Kcal 38,2 Prot 18,3 Lip 83,7 Hc 4	652 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 103,2 Hc 5	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 6	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 7
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Jamonicitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de gallo a la andaluza Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
568 Kcal 26,2 Prot 23,8 Lip 58,1 Hc 10	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47,5 Hc 11	647 Kcal 46,5 Prot 25,2 Lip 62,6 Hc 12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54,8 Hc 13	637 Kcal 23,7 Prot 24,3 Lip 78,6 Hc 14
Patatas guisadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Jamonicitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
560 Kcal 25,1 Prot 27,9 Lip 49,4 Hc 17	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97,6 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 19	574 Kcal 21,1 Prot 16,1 Lip 81,5 Hc 20	748 Kcal 37 Prot 34,3 Lip 84,8 Hc 21
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Puré de alubias pintas Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
679 Kcal 20,6 Prot 25,8 Lip 91,1 Hc 24	834 Kcal 31,4 Prot 34,1 Lip 89,3 Hc 25	640 Kcal 36,6 Prot 28,7 Lip 61,6 Hc 26	533 Kcal 34,1 Prot 25,1 Lip 40,3 Hc 27	
Espaguetis con verduras s/g Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 3	656 Kcal 38,2 Prot 18,3 Lip 83.7 Hc 4	652 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 103,2 Hc 5	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66.8 Hc 6	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 7
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Jamonicitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de gallo a la andaluza Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
568 Kcal 26,2 Prot 23,8 Lip 58,1 Hc 10	423 Kcal 21,8 Prot 16,1 Lip 47.5 Hc 11	647 Kcal 46,5 Prot 25,2 Lip 62,6 Hc 12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54.8 Hc 13	637 Kcal 23,7 Prot 24,3 Lip 78,6 Hc 14
Patatas guisadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Jamonicitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
560 Kcal 25,1 Prot 27,9 Lip 49,4 Hc 17	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97.6 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 19	552 Kcal 23,4 Prot 16,6 Lip 71.5 Hc 20	748 Kcal 37 Prot 34,3 Lip 84,8 Hc 21
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan sin alérgenos	Puré de alubias pintas Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
679 Kcal 20,6 Prot 25,8 Lip 91,1 Hc 24	834 Kcal 31,4 Prot 34,1 Lip 89.3 Hc 25	640 Kcal 36,6 Prot 28,7 Lip 61,6 Hc 26	533 Kcal 34,1 Prot 25,1 Lip 40.3 Hc 27	
Espaguetis con verduras s/g Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

553 Kcal 33,8 Prot 21,8 Lip 54,7 Hc 3	606 Kcal 36,7 Prot 16,2 Lip 77,7 Hc 4	652 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 103,2 Hc 5	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 6	5925 Kcal 34,9 Prot 389,7 Lip 601,7 Hc 7
Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Jamonicitos de pollo asado en su jugo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de gallo a la andaluza Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Cocido completo Sopa de ave s/g Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Dulce Pan sin alérgenos
568 Kcal 26,2 Prot 23,8 Lip 58,1 Hc 10	436 Kcal 18 Prot 16 Lip 54,2 Hc 11	647 Kcal 46,5 Prot 25,2 Lip 62,6 Hc 12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54,8 Hc 13	637 Kcal 23,7 Prot 24,3 Lip 78,6 Hc 14
Patatas guisadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Filete de pavo al limón Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Judías blancas con verduras frescas Jamonicitos de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
680 Kcal 29,5 Prot 39 Lip 48,7 Hc 17	702 Kcal 22,3 Prot 22,3 Lip 97,6 Hc 18	422 Kcal 20,2 Prot 11,2 Lip 66,8 Hc 19	542 Kcal 18,7 Prot 14,3 Lip 80,8 Hc 20	653 Kcal 34,8 Prot 33,2 Lip 65,7 Hc 21
Judías verdes rehogadas Filete de pollo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de pavo al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Puré de alubias pintas Hamburguesa de ternera en salsa Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
679 Kcal 20,6 Prot 25,8 Lip 91,1 Hc 24	550 Kcal 35,3 Prot 6,5 Lip 76,1 Hc 25	640 Kcal 36,6 Prot 28,7 Lip 61,6 Hc 26	533 Kcal 34,1 Prot 25,1 Lip 40,3 Hc 27	
Espaguetis con verduras s/g Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave s/g Jamonicitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

401 Kcal 8,3 Prot 18,4 Lip 45,9 Hc 3	671 Kcal 42,1 Prot 20,9 Lip 76,8 Hc 4	652 Kcal 22,6 Prot 15,8 Lip 103,2 Hc 5	400 Kcal 21,2 Prot 15 Lip 44,7 Hc 6	6039 Kcal 37 Prot 395,2 Lip 614,9 Hc 7
Pisto de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Filete de gallo a la andaluza Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Dulce Pan sin alérgenos
568 Kcal 26,2 Prot 23,8 Lip 58,1 Hc 10	423 Kcal 23,1 Prot 16,3 Lip 45,4 Hc 11	735 Kcal 17,4 Prot 20,2 Lip 116,2 Hc 12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54,8 Hc 13	636 Kcal 27,6 Prot 25,1 Lip 72 Hc 14
Patatas guisadas con verduras Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
508 Kcal 21 Prot 27,6 Lip 44,2 Hc 17	603 Kcal 13,5 Prot 18,3 Lip 91,2 Hc 18	462 Kcal 26,4 Prot 35,1 Lip 48,6 Hc 19	572 Kcal 25 Prot 16,8 Lip 74,9 Hc 20	682 Kcal 27,7 Prot 32,3 Lip 69,4 Hc 21
Pisto de verduras Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Ragut de ternera Patatas al vapor Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Espirales con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos	Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos
677 Kcal 24,5 Prot 26,5 Lip 84,5 Hc 24	834 Kcal 31,4 Prot 34,1 Lip 89,3 Hc 25	549 Kcal 17,9 Prot 32,8 Lip 44,9 Hc 26	534 Kcal 35,4 Prot 25,3 Lip 38,1 Hc 27	
Espaguetis con verduras Merluza a la andaluza Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Verduras variadas rehogadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

548 Kcal 20,9 Prot 21,6 Lip 65.6 Hc	3	671 Kcal 42,1 Prot 20,9 Lip 76.8 Hc	4	664 Kcal 23,2 Prot 16,4 Lip 103.2 Hc	5	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	6	743 Kcal 35,4 Prot 40,6 Lip 96.5 Hc	7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con tomate Jamoncitos de pollo asado en su jugo Verduras variadas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Filete de pavo al limón Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de zanahorias Ragut de ternera Maíz salteado Bizcocho casero de coco y naranja Pan sin alérgenos	
395 Kcal 19,8 Prot 10 Lip 51.6 Hc	10	423 Kcal 23,1 Prot 16,3 Lip 45.4 Hc	11	662 Kcal 24,9 Prot 24,7 Lip 89.4 Hc	12	618 Kcal 24,7 Prot 33,3 Lip 54.8 Hc	13	594 Kcal 22,6 Prot 22 Lip 73.6 Hc	14
Patatas guisadas con verduras Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Macarrones con tomate Lacón con aceite y pimentón Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
560 Kcal 25,1 Prot 27,9 Lip 49.4 Hc	17	603 Kcal 13,5 Prot 18,3 Lip 91.2 Hc	18	423 Kcal 21,6 Prot 11,5 Lip 64.6 Hc	19	730 Kcal 37,2 Prot 25,5 Lip 81.1 Hc	20	748 Kcal 37 Prot 34,3 Lip 84.8 Hc	21
Judías verdes rehogadas Filete de cerdo al ajillo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Cocido completo Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano Dados de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan sin alérgenos		Puré de alubias pintas Hamburguesa de ternera en salsa Puré de patatas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos	
571 Kcal 25 Prot 17,2 Lip 77.3 Hc	24	834 Kcal 31,4 Prot 34,1 Lip 89.3 Hc	25	685 Kcal 29,9 Prot 36,6 Lip 62 Hc	26	534 Kcal 35,4 Prot 25,3 Lip 38.1 Hc	27		
Espaguetis con verduras Filete de pavo a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Crema de calabacín Magro con tomate y verduras Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Lentejas estofadas Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan sin alérgenos		Sopa de ave Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan sin alérgenos			

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

745 Kcal 32,3 Prot 38,9 Lip 64.3 Hc 3	1028 Kcal 58 Prot 38,8 Lip 101 Hc 4	900 Kcal 39,3 Prot 32,4 Lip 104.1 Hc 5	822 Kcal 38,2 Prot 36,3 Lip 79 Hc 6	816 Kcal 36,4 Prot 41,6 Lip 91.1 Hc 7
Lentejas guisadas Ensalada mixta Parrillada de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y jamón york Ensalada mixta Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Ensalada mixta Menestra de verduras Filete de gallo a la romana Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada mixta Rollo con patatas Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Ensalada mixta Coliflor gratinada Estofado de ternera con couscous Bizcocho casero de coco y naranja Pan
542 Kcal 17,2 Prot 23,9 Lip 58.2 Hc 10	617 Kcal 32,6 Prot 31,6 Lip 45 Hc 11	667 Kcal 21,4 Prot 34 Lip 62.8 Hc 12	920 Kcal 35,4 Prot 44,8 Lip 88.4 Hc 13	875 Kcal 40,2 Prot 44,3 Lip 74.8 Hc 14
Patatas estofadas Ensalada mixta Espinacas rehogadas Bocaditos de bacalao rebozados Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Ensalada mixta Acelgas con jamón Cinta de lomo asada Calabacín salteado Melocotón en almíbar Pan	Judías blancas con calabaza y patata Ensalada mixta Verduras variadas rehogadas Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Pisto de verduras Ensalada mixta Albóndigas de burguer meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Ensalada mixta Guisantes salteados Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
927 Kcal 38 Prot 46,1 Lip 80.9 Hc 17	874 Kcal 26,3 Prot 42,2 Lip 89.4 Hc 18	961 Kcal 45,1 Prot 46,2 Lip 83.1 Hc 19	720 Kcal 31,5 Prot 30,7 Lip 72.2 Hc 20	783 Kcal 48 Prot 35,3 Lip 74.1 Hc 21
Judías verdes rehogadas Ensalada mixta Sopa de verduras con pasta Escalope empanado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Ensalada mixta Brócoli y coliflor al gratén Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada mixta Espinacas con bechamel Fruta del tiempo Pan integral	Coditos con salsa de tomate y orégano Ensalada mixta Judías verdes con jamón Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Puré de alubias pintas Ensalada mixta Rollo con patatas Pastel de carne Fruta del tiempo Pan
985 Kcal 31,5 Prot 46,3 Lip 102.3 Hc 24	1071 Kcal 43,8 Prot 47,7 Lip 106.7 Hc 25	773 Kcal 36,5 Prot 37,9 Lip 71.2 Hc 26	704 Kcal 42,6 Prot 38,5 Lip 40 Hc 27	
Tallarines con verduras Menestra con tomate Ensalada mixta Rodaja de merluza al huevo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacín y queso Ensalada mixta Verduras variadas rehogadas Magro con tomate y verdura Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Ensalada mixta Coliflor rehogada con patata Huevo frito Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Ensalada mixta Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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

601 Kcal 26,5 Prot 28,9 Lip 61.9 Hc 3	651 Kcal 35,8 Prot 19,2 Lip 81.5 Hc 4	630 Kcal 28,2 Prot 16,6 Lip 88.8 Hc 5	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 6	606 Kcal 24,1 Prot 32,4 Lip 52.2 Hc 7
Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Espirales con tomate y jamón york Filete de pollo en salsa Verduras variadas Fruta del tiempo Pan	Arroz tres delicias Filete de gallo a la romana Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan integral	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Crema de zanahoria y avena Burger meat de ternera en salsa Patatas dado Yogur sabor Pan
320 Kcal 6,3 Prot 11,1 Lip 48 Hc 10	473 Kcal 26,9 Prot 21,6 Lip 42.6 Hc 11	430 Kcal 12,5 Prot 21,7 Lip 46.7 Hc 12	677 Kcal 27,1 Prot 29,8 Lip 74.9 Hc 13	672 Kcal 33,6 Prot 29,1 Lip 70.3 Hc 14
Patatas estofadas Bocaditos de bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Sopa de picadillo Cinta de lomo asada Calabacin salteado Melocotón en almibar Pan	Judías blancas con calabaza y patata Tortilla de calabacin y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de verduras Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan
436 Kcal 21,7 Prot 18,5 Lip 44.4 Hc 17	567 Kcal 13,7 Prot 24,5 Lip 72.1 Hc 18	633 Kcal 31,2 Prot 24,4 Lip 70.9 Hc 19	576 Kcal 25,8 Prot 20,7 Lip 69.8 Hc 20	275 Kcal 14,1 Prot 6,6 Lip 51.5 Hc 21
Crema de judías verdes Jamón york a la plancha Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y queso Fruta del tiempo Pan	Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan integral	Coditos con salsa de tomate y orégano Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Puré de alubias pintas Cottage pie Fruta del tiempo Pan
701 Kcal 21,7 Prot 31,8 Lip 80.7 Hc 24	834 Kcal 34,9 Prot 35,4 Lip 90.6 Hc 25	613 Kcal 25,4 Prot 26,9 Lip 70.6 Hc 26	516 Kcal 33,9 Prot 24,9 Lip 37.8 Hc 27	
Tallarines con verduras Rodaja de merluza al huevo Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Crema de calabacin y queso Magro con tomate y verdura Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Filete de pollo al ajillo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	

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

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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.