

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		878 Kcal 34,7 Prot 44,5 Lip 83 Hc 3	947 Kcal 31,4 Prot 56,6 Lip 73,5 Hc 4	649 Kcal 25,6 Prot 23,3 Lip 83,8 Hc 5
		Patatas con magro 12,14 Merluza en salsa verde 1,5,7,14 Guisantes salteados 14 Fruta natural	Sopa tailandesa 4 Cerdo agri dulce 7,13,14 Patatas dado Macedonia en almibar	Crema de puerro 14 Merluza a la bilbaina 1,2,5,7,13,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural
868 Kcal 34,2 Prot 28,9 Lip 113,7 Hc 8	787 Kcal 31,9 Prot 27,8 Lip 103,5 Hc 9	624 Kcal 23,6 Prot 29,2 Lip 68,3 Hc 10	651 Kcal 25,8 Prot 26,7 Lip 70,1 Hc 11	651 Kcal 29,5 Prot 20,5 Lip 80,1 Hc 12
Arroz tres delicias 5,12,14 Cinta de lomo en salsa 7,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Coditos boloñesa 7,13,14 Merluza a la romana 1,5,7 Verduras variadas 14 Fruta natural	Alubias pintas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Danonino Petidino 12	Judías verdes rehogadas 14 Filete de pavo al limón 7 Patatas panadera Fruta natural	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 7
851 Kcal 27,8 Prot 14,4 Lip 149,2 Hc 15	658 Kcal 34,9 Prot 21,7 Lip 84 Hc 16	948 Kcal 36,3 Prot 46 Lip 71 Hc 17	873 Kcal 30,4 Prot 39,1 Lip 97,3 Hc 18	751 Kcal 40,5 Prot 33,8 Lip 74,5 Hc 19
Arroz con tomate Lomo de merluza con salsa de puerros 1,12,14 Jardinera de verduras Fruta natural	Crema de zanahorias 14 Filete de pollo en salsa 7 Ensalada de lechuga 13 Yogur sabor 12	Sopa de picadillo 5,7,12,14 Hamburguesa de ternera en salsa 7,13,14 Patatas dado Fruta natural	Macarrones con tomate 7 Merluza a la vasca 1,2,5,7,14 Ensalada de lechuga con tomate 13 Fruta natural	Lentejas con chorizo 12,14 Huevos cocidos con tomate, champiñón y bacon 5,14 Ensalada variada 13 Yogur sabor 12
838 Kcal 31,3 Prot 37,2 Lip 94,1 Hc 22	625 Kcal 22,6 Prot 23 Lip 86,3 Hc 23	652 Kcal 29,5 Prot 29,9 Lip 65,3 Hc 24	651 Kcal 29,5 Prot 20,5 Lip 80,1 Hc 25	469 Kcal 23 Prot 6,6 Lip 79,5 Hc 26
Espaguetis al ajillo 7 Mini hamburguesas de ternera en salsa 7,14 Patatas dado Fruta natural	Alubias blancas estofadas 7,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Menestra de verduras 14 Salchichas frankfurt 7,14 Salteado de patata y zanahoria Yogur sabor 12	Cocido completo 12,14 Sopa de cocido 7,12,14 Fruta natural Pan 7	Patatas con verdura 14 Bacalao a la vizcaina 1,2,5,7,14 Fruta natural Pan 7
854 Kcal 26,8 Prot 21,8 Lip 134,3 Hc 29	725 Kcal 33,8 Prot 24 Lip 96,7 Hc 30	714 Kcal 36,2 Prot 29,5 Lip 72,5 Hc 31		
Arroz con tomate Merluza a la romana 1,5,7 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural	Lentejas guisadas 7,12,14 Tortilla de patata 5 Ensalada de lechuga y maíz 13 Yogur sabor 12	Crema de calabacín y queso 5,7,12,14 Magro con tomate y verdura 7,14 Ensalada de lechuga 13 Fruta natural		

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

Alérgenos:  
1. Pescado 8. Molinos  
2. Crustáceos 9. Cacahuets  
3. Apio 10. Altramucos  
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.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN EDUCATIVA Y DEPORTIVA  
www.alcesa.es