

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
961 Kcal 29,5 Prot 27,8 Lip 142.2 Hc 1				
Arroz con verduras Pizza de jamón y queso Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor Pan				
659 Kcal 33,1 Prot 21,8 Lip 88.7 Hc 4	805 Kcal 32 Prot 31,6 Lip 97.4 Hc 5	420 Kcal 12,9 Prot 4,3 Lip 80.6 Hc 6	869 Kcal 23,4 Prot 26,6 Lip 127.8 Hc 7	779 Kcal 30,3 Prot 27,1 Lip 81 Hc 8
Cocido completo Sopa de cocido Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Tallarines con verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan	Arroz con calamares Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor Pan	Crema de espárragos Burguer a la plancha Patatas dado Fruta del tiempo Pan
585 Kcal 29,5 Prot 31,8 Lip 44.7 Hc 11	769 Kcal 31 Prot 11,1 Lip 134.2 Hc 12	681 Kcal 35,3 Prot 24 Lip 85 Hc 13	646 Kcal 49 Prot 20,8 Lip 62.4 Hc 14	
Menestra de verduras Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Quesito Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Verduras y patatas al horno Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan	
664 Kcal 21,8 Prot 19,4 Lip 93.3 Hc 20				
429 Kcal 21,5 Prot 16,1 Lip 49 Hc 21				
729 Kcal 29 Prot 28,3 Lip 84.4 Hc 22				
		Crema de verduras Lasaña casera de ternera Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan	Alubias pintas con arroz integral Lacón con aceite y pimentón Cachelos Fruta del tiempo Pan integral	Fideua de atún Entremeses variados Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan
771 Kcal 24,4 Prot 28,7 Lip 97.1 Hc 25	770 Kcal 37,2 Prot 26,6 Lip 91.6 Hc 26	887 Kcal 25,4 Prot 38,2 Lip 114.1 Hc 27	673 Kcal 43 Prot 24,4 Lip 69 Hc 28	737 Kcal 38,5 Prot 31,3 Lip 81.2 Hc 29
Espaguetis carbonara Delicias de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Lomo a la plancha Patatas dado Bizcocho casero de coco y naranja Pan	Arroz con aceitunas y magro Tosta de atún con tomate y mahonesa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	Sopa de ave con fideos Jamonicos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Huevos fritos Calabacín salteado Fruta del tiempo Pan

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

Incluye fibra en tu dieta

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.