



Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
3		4		5		6		7	
768 Kcal 27g Prot 25,5g Lip 102,4g Hc		636 Kcal 22,2g Prot 30,4g Lip 65,3g Hc		889 Kcal 29,3g Prot 30,9g Lip 124,2g		626 Kcal 40,5g Prot 26,7g Lip 54,5g Hc		754 Kcal 28,1g Prot 11,5g Lip 132,5g Hc	
Coditos boloñesa Delicias de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo - Pan Bolognese macaroni shells Hake delights Lettuce and tomato salad Seasonal fruit - Bread		Judías verdes rehogadas Salchichas frankfurt Patatas panadera Fruta del tiempo - Pan Sauteed green beans Frankfurt sausages Roasted sliced potatoes Seasonal fruit - Bread		Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Zumo de frutas - Pan White kidney beans with spanish sausage Potato omelette Lettuce and olives salad Fruit juice - Bread		Sopa de ave con fideos Jamonicitos de pollo al ajillo Brócoli salteado con maíz Fruta del tiempo - Pan Chicken soup with noodles Chicken drumsticks to garlic Sauteed broccoli with corn Seasonal fruit - Bread		Patatas con bechamel Burguer de ternera en salsa Pisto manchego Fruta del tiempo - Pan Potatoes with bechamel Beef burger in sauce Manchego ratatouille Seasonal fruit - Bread	
722 Kcal 29,2g Prot 29,5g Lip 84g Hc		514 Kcal 17,4g Prot 18g Lip 65,6g Hc		759 Kcal 35,2g Prot 22g Lip 103,4g Hc		619 Kcal 31,4g Prot 21,2g Lip 81,7g Hc		691 Kcal 17,9g Prot 28,2g Lip 88,7g Hc	
Crema de espárragos Albóndigas de ternera en salsa Patatas dado Fruta del tiempo - Pan Asparagus cream Beef meatballs in sauce Potatoes in dices Seasonal fruit - Bread		Alubias pintas con arroz integral Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor - Pan Light speckled kidney beans with brown rice Courgette and potato omelette Lettuce and carrot salad Fruit yogurt - Bread		Macarrones con verduras Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo - Pan Macaroni with vegetables Hake in basque sauce Baked potatoes and wild asparagus Seasonal fruit - Bread		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo - Pan Cocido soup Complete cocido Seasonal fruit - Bread		Patatas con ternera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo - Pan Potatoes with beef Croquettes and small pies Varied salad (lettuce, cucumber and carrot) Seasonal fruit - Bread	
711 Kcal 29,7g Prot 30,5g Lip 76,2g Hc		465 Kcal 18,6g Prot 14,2g Lip 61,7g Hc		702 Kcal 27,8g Prot 40,6g Lip 55,9g Hc		799 Kcal 32,2g Prot 13,3g Lip 134,8g Hc		654 Kcal 49,6g Prot 20,9g Lip 63,4g Hc	
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito - Pan Stewed lentils Potato omelette Lettuce salad Cheese - Bread		Coditos con salsa de tomate y orégano Hamburguesa de pota Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo - Pan Macaroni shells with tomato sauce and oregano Cuttlefish hamburger Lettuce and corn salad Seasonal fruit - Bread		Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo - Pan Stewed vegetables Gammon in sauce Fried potatoes Seasonal fruit - Bread		Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas y patata Fruta del tiempo - Pan Rice with tomato Baked hake Vegetables and potato Seasonal fruit - Bread		Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo - Pan Soup pot Roasted chicken leg quarters Sauteed peas Seasonal fruit - Bread	



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

"Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día."

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.